



نوریا

جی.وی. سرنی

با خود ہمینو تیز می جوان بمانید...

ترجمہ: علی اکبر ہزمان آرین

با خود هيپنوتيزمي جوان بمانيڊ

نويسنده: جي. وي. سرنی

ترجمه: علي اکبر پژمان آرين

***Stay Younger—
Live Longer
through the Magic of
Mental
Self-Conditioning***

J. V. Cerney



TARANG PAPERBACKS
a division of

نام کتاب: با خود هیپنوتیزمی جوان بمانید

نوشته: جی. وی. سرنی

مترجم: علی اکبر پژمان آرین

چاپ اول: پائیز ۱۳۶۸

تعداد: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپخانه حیدری

ناشر: انتشارات پیک فرهنگ اکباتان

شما و این کتاب

این کتاب کاری برای شما نخواهد کرد؛ مگر آنکه دستورالعملهایش را به کار ببندید. اگر می‌خواهید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید باید بتوانید جاذبه‌های شگفت‌انگیز جوانی را که چون هیولایی نیرومند در درون شما انتظار می‌کشد، فرا بخوانید. اگر بتوانید به‌قله‌های خواسته‌های خود دست پیدا کنید و سرزمین موعود نیازها را بیابید، آنگاه می‌توانید جوان بمانید.

می‌توانید بیشتر زندگی کنید! اما چگونه؟ از طریق هیپنوتیزم - هیپنوتیزمی که می‌تواند تمامی اوراق تازه و شگفت‌آور زندگی شما را ورق بزند و بخواند - نوعی زندگانی که همواره آن را در رویا دیده‌اید و هرگز نتوانسته‌اید به آن دست یابید و لمس کنید - زندگانی که در آن بر آمال خویش تسلط یابید.

کنترل تندرستی - بازگشت زمان

اگر این کتاب را در آزمایشگاه زندگی روزمره خود مورد استفاده قرار دهید، برایتان سعادت به ارمغان می‌آورد. با به کارگیری مطالب درج شده در صفحات این کتاب می‌توانید منابع انرژی موجود در خویش را به حرکت در آورید و ارزش سلامتی و سعادتی را که در آرزوی آن هستید دریابید. با راهی که خود هم‌اکنون

خواهید کرد سالهای با شکوهی در پیش خواهید داشت. با کنترل وجود خود از مزایای جوانی جاویدان برخوردار خواهید شد. با تلاش کافی و مفید و اعتماد و اتکا به نفس فرداها را در اختیار خواهید گرفت و سرچشمه جوانی را کشف خواهید کرد و برای تن سپردن به آبهای زلال و درخشان آن خود را مجهز خواهید کرد. به راستی آیا چنین چیزی ممکن است؟ البته که امکان دارد! بسیاری از آدمها به این مهم دست یافته اند و آن را محقق کرده اند و اینان کسانی بوده اند که گامهای عملی در جهت تقویت نیروی شگفت‌ذهنی خود برداشته اند و از آن طریق رضامندی فیزیکی برای خویش فراهم کرده اند. حالا نوبت شما است که تصمیم بگیرید و از خود سؤال کنید:

آیا من واقعا می‌خواهم جوان بمانم؟

آیا من واقعا می‌خواهم بیشتر عمر کنم؟

خوب؛ چرا نه؟ چرا نگوئیم «بله» و زندگانی پر بار جدیدی را آغاز نکنیم؟ چرا سرچشمه نیروهای موجود در خود را بیدار نکنیم؟ چرا از سالهای بیشتر و زندگانی دلپذیرتری بهره‌مند شویم؟ چرا از میزان تنش‌ها و حقارت‌هایی که ما را رنج می‌دهند نکاهیم؟

شما از طریق هیپنوتیزم، با شیوه‌ای بسیار طبیعی و متعادل، می‌توانید این کار را انجام دهید. اگر می‌خواهید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید جمله جمله این کتاب را به کار ببرید و به جهان افسانه‌ای و شگفت‌آوری نقل مکان کنید. همین «حالا» این کار را انجام دهید.

ورق بزنید ...

در باز می‌شود...

داخل شوید...

دنیای کاملی در انتظار شما است...

بفرمایید، خوش آمدید!

فهرست

صفحه	عنوان
۳	شما و این کتاب
۶	فصل اول: کنترل ذهن
۲۹	« دوم: نیروی شگفت آور الفاظ
۴۷	« سوم: چهار گام هیپنوتیک برای تسلط بر سرنوشت خویش
۷۱	« چهارم: هیپنوتیزم... کلید شگفت انگیز خود کنترلی
۹۲	« پنجم: شما چیزی بیش از آنچه که فکر می کنید نیستید
۱۰۸	« ششم: توسعه و کنترل خود هیپنوتیزی
۱۳۰	« هفتم: چگونه نت های کلیدی فیزیولوژی جوانی را بنوازیم
۱۵۱	« هشتم: نبض شما... خود کنترلهایی که در دست شما است
	« نهم: هیپنوتیزم، کلید اصلی آن آرام بخش درونی که «خواب»
۱۷۰	نام دارد
	« دهم: تکنیک های رهایی از تنش برای جلوگیری از پیری
۱۹۷	زودرس
۲۱۶	« یازدهم: چه غذاهایی ا چه لقمه های لذیذی!
	« دوازدهم: عملیات «اندام سازی» یا چگونگی کنار آمدن با
۲۲۹	جاقی
۲۵۸	« سیزدهم: چگونه ده سال به عمر خود اضافه کنیم؟
۲۷۵	« چهاردهم: پدیده های روان تنی و روند پیری
۲۹۷	« پانزدهم: چگونه هیجانانگیز نباشته شده را آزاد کنیم

کنترل ذهن

آیا شما می‌دانید که فقط از ده درصد ظرفیت ذهنی خود استفاده می‌کنید؟ آیا می‌دانستید که در مجموعه پیچیده و شگفت‌انگیز مغز شما مراکز کنترل حیرت‌آوری وجود دارد که به کمک این مراکز می‌توانید از سلامتی بهره‌بردار شوید و از زندگی سعادتمندتری برخوردار باشید؟ آیا حاضرید به این امر اعتقاد پیدا کنید که می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید و جوان بمانید؟ اگر حاضرید و مایل هستید و در خود توانی را سراغ دارید که این امر را بپذیرید و به آن عمل کنید، در مسیر زندگانی دلپذیرتری هستید.

اگر واقعاً مایلید جاذبه‌های شگفت‌انگیز جوانی درون خود را به کار بگیرید، چیزی را که همواره به دنبالش بوده‌اید و نمی‌دانسته‌اید چگونه به آن دست یابید به دست خواهید آورد! جوان‌تر خواهید ماند، بیشتر عمر خواهید کرد.

ذهن خود را کنترل کنید تا به آن زندگانی افسانه‌ای تازه دست یابید.

با کنترل ذهن می‌توانید آینده خود را تضمین کنید.

همه چیز در مغز انسان متمرکز است. پس از حالا شروع کنید. شما قادر خواهید بود توش و توان جوانی را برای بیشتر عمر کردن

و بهتر زیستن از طریق هیپنوتیزم کنترل و حفظ کنید!

باور نمی کنید؟ بنابراین دو راه پیش رو دارید: یا می توانید کتاب را ببندید و کنار بگذارید و یا در پهنه این بنای جدید قدم بگذارید، دنیایی باور نکردنی با یک زندگانی بهتر و نگرش تازه به قواعد نیکبختی. درعین حال راهی را خواهید پیمود که به اندازه همه اعصار قدمت دارد - شیوه سنجیده ای برای نیل به یک زندگانی پویای نو. آن طور که می توانید زندگی کردن و دوست داشتن را آغاز کنید.

از نیرویی برخوردار شوید که از طریق تسلط بر خود بتوانید به درون خود نفوذ کنید. نیرویی که توسط آن و به کمک منابع پنهان و بسیار ارزشمندی که در مغز انسان وجود دارد می توان به امتیاز طلایی آینده دست یافت. نیرویی که با آن می توان کنترل ذهن را، که در حال حاضر نود درصد آن هرز می رود، گسترش داد. نود درصد از توانایی بالقوه شخص شما همچون معدن طلای ناب در انتظار بهره برداری شما است. نود درصد از راهی که در آن می توان طولانی تر و بهتر زیست، منتظر کشف شدن و حجاب زدایی است. در را باز کنید! شما می توانید این در را باز کنید! لازم نیست در بزنید! لازم نیست خواهش کنید! تنها چیزی که به آن نیاز دارید رمز ورود است و این کتاب رمز ورود را برای شما می گشاید. شما را در جهت دستیابی به یک دنیای نوین کمک می کند. اگر باور دارید که این منابع در وجود شما موجود است، و می خواهید از آنها استفاده کنید به خواندن ادامه دهید. از طریق هیپنوتیزم - این ابزار مخملین تفوق بر سر نوشت، این ظرفیت کنترل شده شخصی، برای به کارگیری توانایی مغز در جهت دستیابی به آینده ای سرشار از جوانی - می توانید بیشتر زندگی کنید!

نقطه آغاز کجاست

بیا باید با تسلط بر خود، اعتماد به نفس و اتکاء به نفس و نحوه دستیابی به آنها از طریق هیپنوتیزم شروع کنیم. بیا باید در باره سلامتی و جوان ماندن و رسیدن به هدفهایی که - در صورت بکارگیری نیروهای بالقوه و تبدیل آنها به خطوط عملی - می تواند به شما تعلق داشته باشد، صحبت کنیم. بیا باید از شناخت «خود» آغاز کنیم و این آگاهی را تا مرحله مؤثری پیش ببریم.

در این باره فکر کنید! چه اشکالی در چنین کنترلی وجود دارد؟ آدمهایی که در گذشته از عمر بیشتر و زندگانی دلخواهی بهره مند شده اند با الهام از چنین روشی به آن زندگی دست یافته اند. آنها کنترل نفس داشته اند و شما هم می توانید از رمز آنها در جهت طول عمر خود استفاده کنید. شما می توانید آن نیروهای محرکه و غرایز پنهانی بی که در اعماق سیستم عصبی و مغزتان نهفته است بکار بگیرید. می توانید طول عمر و جوانی دیرپا را تضمین کنید، (شما می توانید از احساس با شکوه زندگانی سعادتمند طولانی که با توانایی و ظرفیت و قدرت و نیروی جنسی اقناع کننده ای همراه باشد بهره مند شوید. می توانید از احساس شکوهمند آزادی - آزادی واقعی - از اسارت «خود و انسان» امروز، از زندگانی توأم با فشار و گام نهادن در حیطه رضایت و آرامش خاطر برخوردار شوید. (

نقش مغز در کنترل ذهن

دانش امروزی ما را از نیروی محرکه ای پنهانی که توانایی اعطای شهرت و اقبال را دارد، آگاه ساخته است، به شرط آنکه نیروی مزبور تحت کنترل ما باشد. این نیرو، نیروی درونی خوانده می شود و ما

می‌دانیم که نیروی درونی به ما کمک می‌کند که برای زندگانی بهتر و طولانی‌تر هوشیارانه عمل کنیم.

در عین حال می‌دانیم که این نیروی محرك می‌تواند از پیری جلوگیری کند و در جهت کنترل سلامتی و بازگشت زمان به کار آید. با تأکید بر جنبه‌های مثبت و حذف جنبه‌های منفی به کمک هیپنوتیزم می‌توانیم تعمداً و صراحتاً روی این هدف‌ها تمرکز حاصل کنیم و به نتایج مورد نظر برسیم. از طریق هیپنوتیزم و کنترل ذهن می‌توانیم الگوهای تازه زیستن را پدید آوریم و آرزوهای خود را برآورده کنیم. می‌توانیم از يك آینده دلپذیر و بری از فشار برخوردار شویم. می‌توانیم آن تسکین بخش درونی را که به‌طور فزاینده‌ای به ما تمدد اعصاب می‌بخشد و فیزیولوژی بدن ما را دیگر بار جوان می‌کند به کار بگیریم. با درک بهتر عوامل فشار و خستگی زندگی امروزه، می‌توانیم با عمل‌ها و عکس‌العمل‌هایی برخورد کنیم که ما را به زندگانی آرامی رهنمون شود. به‌طور مثال، با آگاهی از سیستم غدد بدن خود و اینکه چگونه آن را کنترل کنیم می‌توانیم راهی را در فراسوی «خود» فراهم آوریم که نیروهای سیستم مذکور را در جهت هدف‌مان برای يك زندگانی طولانی به کار بگیریم.

نیروی درونی شما کلید طلایی
سرزمین جادویی جاودانگی است

بیایید در کنترل ذهن با آن قسمت پیچیده مغز که شامل ضمیر ناخودآگاه، سیستم خودکار بدن و هیپوتالاموس^۱ می‌شود آشنا شویم و نقش آنها را در جوان ماندن و بیشتر زیستن مشخص کنیم. بیایید از نزدیک آنها را بررسی کنیم زیرا بدین طریق یکی از راههای پنهانی سرزمین جاودانگی را کشف خواهیم کرد. آنها اساس قدرت انسان و مراکز

کنترلی هستند که با فشار دادن دکمه آن می‌توانید ظرفیت بالقوه انسانی را به صورت پدیده‌های فیزیولوژیکی تبدیل کنید و نسخه‌ای برای زندگانی بهتر و طولانی‌تر به دست آورید.

وقتی برای شما مقدور است به کمک هیپنوتیزم به طول عمر و زندگی شادتری دست یابید، چرا از ضمیر ناخودآگاه و سیستم خودکار بدن و هیپوتالاموس در جهت نیل به این هدف استفاده نکنید؟ چرا يك کانال ارتباطی با چیزی که خودآموزی و کنترل را امکان‌پذیر می‌کند به وجود نیاورید و شیوه استفاده از کلیدگشاینده این مکانیزم شگفت‌آور را یاد نگیرید و آن را در اختیار نداشته باشید؟ چرا نباید بتوانید حتی به‌هنگام گرفتار آمدن در وضعیت‌های مصیبت‌بار و اضطراری و فشارهای شدید به‌خود بگویید، «آدام باش! خونسرد باش!» و بعد بدون اضطراب و یا احتیاطی حساب شده وضعیت حاضر را تحمل کنید؟ شما تنها با به‌کارگیری مغزتان می‌توانید این کار را انجام دهید. با کنترل ذهن می‌توانید سلامتی خود را مدام مورد معاینه کامل و کلی قرار دهید.

وقتی که این کار را انجام دهید دنیای تازه‌ای به روی شما گشوده خواهد شد - دنیایی که من گشوده شدن درهایش را دیده‌ام. طولانی‌تر زندگانی خواهید کرد، عمیق‌تر دوست خواهید داشت خرسندتر و سرزنده‌تر خواهید بود و دیدگاه تازه‌ای به دست خواهید آورد. زمان را پشت سر خواهید گذاشت؛ بی‌آنکه آثار کمتری از گذشت عمر در سیمای شما مشاهده شود. ظرفیت عظیم‌تری برای انجام کار روزانه خواهید داشت. از آزادی بیشتری بهره‌مند خواهید شد. روح و جسم شما بیدار خواهد شد؛ جوانی خود را تمدید خواهید کرد. حتی اگر از بلوغ فکری و

۱. Hypothalamus؛ قسمتی از مغز که در زیر و طرفین هسته‌های

بینایی و در کف بطن سوم قرار دارد و مرکز تنظیم فعالیت‌های حیاتی خودکار بدن است. ،

نیروی تفکر خود به طور دائم بهره بگیرید سرچشمه آن قدرت محرکه پنهانی سبب خواهد شد که به گونه‌ای دلپذیر به سالهایی که در پیش دارید قدم بگذارید.

من موفق شدم، شما هم می‌توانید

زمانی که من علائم نیم قرن زندگی، یعنی پنجاه سال سن را از وجودم فراری دادم زندگانی کاملاً تازه‌ای برایم آغاز شد. در شرایطی که آدمهای دیگری که هم سن من بودند با خستگی در اندیشه بازنشستگی بودند، راه تازه‌ای از زندگانی به روبه گشوده شد. آنها هم مانند من تحت تأثیر زندگانی زیانبار امروزه بوده‌اند. آنها فرسوده، تحریک شده و دردمند بودند؛ مثل من. دیگر نمی‌خواستم آن وضع را تحمل کنم. از مورد تجاوز قرار گرفتن در زمان و مکان و موقع خسته شده بودم. از کار یکنواخت خسته شده بودم. از خستگی به ستوه آمده بودم و فهمیدم که باید کنترلی بر خود داشته باشم. با دستیابی به «نیروی درونی» و برجسمم، از طریق هیپنوتیزم به این امر تحقق بخشیدم.

ممکن است باور نکنید، من بیست و پنج سال روی بیماران اداری و ورزشکاران هیپنوتیزم انجام دادم. ولی هرگز این کار را در مورد خود نکردم، مثل پینه‌دوزی که کفش همه را تعمیر می‌کند و نه کفش خود را، و با پای برهنه راه می‌رود. بعد به هیپنوتیزم در مورد خودم پرداختم. از کنترل ذهن بهره جستم و آن هنگامی بود که زندگی من دوباره آغاز شد.

چیزهای متحیرکننده‌ای رخ داد. به کمک هیپنوتیزم ناراحتی آزار دهنده قلب خود را تخفیف دادم و پزشک معالجم از این پدیده متعجب شد. یبوست مزاج ناشی از فشار زیاد که سالها مرا رنج می‌داد متوقف شد. پوستم لطیف‌تر، نرم‌تر و شفاف‌تر شد. دردها از بدنم رخت بر بستند و موقع کار آنقدر خوشحال بودم که می‌خواستم دائم سوت

بزنم. زندگی نوینی یافتم. دیگر پیر نبودم! از پا افتاده نبودم! آماده شده بودم که زندگی کنم و دوست داشته باشم و از عادات کهنه خلاص شوم و آنها را با عادات سودمند تازه‌ای جایگزین کردم! آماده شدم که جوان بمانم و بیشتر زندگی کنم و از مزایای يك زندگی نوین بهره‌مند شوم.

تأثیرات محو‌شدنی روی زندگی شما اثر می‌گذارند

ما پس‌مانده‌های عاداتی از گذشته هستیم. جایگاه انعکاس‌های شرطی و عکس‌العمل‌ها هستیم، يك نوع آگاهی نسبت به الگوهای ترکیب یافته قدیم در ما هست، اما عکس‌العمل‌مان نسبت به این پدیده معمولاً هوشیارانه نیست. به همین سبب نیاز داریم که جوان بمانیم و بیشتر عمر کنیم که از آنچه که در اختیار ما هست بهره‌مند شویم. به همین علت است که اگر بر خود، تسلط نداشته باشیم پیری خود را زودتر از موقع نشان می‌دهیم. روی این اصل است که چنانچه در کارگردانی خود توفیق حاصل نکنیم مرگ زودرسی در انتظارمان خواهد بود. در بازگرداندن زمان شکست خواهیم خورد و نشانه‌های پیری ظاهر خواهند شد. اگر موفق به برانگیختن و تحت کنترل در آوردن این نیروها نشویم، هنگامی که آنها را بررسی نکنیم، به نظم در نیاوریم و روی آنها تسلط نداشته باشیم، نمی‌توانیم از طبیعت انتظار داشته باشیم که این کار را برای ما انجام دهد. بعضی از این کنترل‌ها را می‌توانیم از طریق هیپنوتیزم انجام دهیم.

طبیعت برای فراهم آوردن ساز و برگ جوانی به يك همکاری نیاز دارد، برای هدایت این زندگانی مدرن سرشار از تنش به يك وسیله نیاز دارد. هیپنوتیزم می‌تواند چنین وسیله‌ای باشد. می‌تواند اسبابی باشد که به شما کمک کند که به وسیله ایجاد تأثیرات محو‌شدنی - که نقش مهمی را در شکل‌گیری زندگانی‌تان ایفا می‌کند - دنیای کوچک خود را به جای نسبتاً بهتری برای زیستن بدل کنید. منابع طبیعی بدن نیاز

به کمک تسلط بر خود دارد و شما می‌توانید از طریق کنترل ذهن به این مهم اهتمام ورزید.

قلب ما می‌زند، ریه‌هایمان عمل تنفس را انجام می‌دهد و کلیه‌ها مسئولیت تصفیه و دفع زواید را به عهده دارند. این اعمال، بدون وقفه، برای ادامه حیات صورت می‌گیرد. اما حتی هنگامیکه این مکانیزم در حال انجام است، نیروی درونی شما نیز در حال اجرای مأموریت است. مداوماً سیستم‌های مذکور را سازمان می‌دهد و وادار به کار می‌کند، به همان نحو که این کار را در مورد تغییرات فیزیولوژیکی دیگر بدن انجام می‌دهد. اما در عین حال چنین سازمان‌دهی‌یی خود تابع تأثیرات است. ذهن انسان از هنگام تولد تابع تأثیرات است. رمز کار در این است که از طریق نفوذ هیپنوتیک از تأثیرات مغزی استفاده شود تا از مکانیزم بدن به طور کامل و طبیعی بهره‌برداری شود و نوعی کنترل جسمی برای به تأخیر انداختن روند پیری به وجود آید.

نیروهای شگفت‌آور، گوش به فرمان مغز!

بامحاسبات به عمل آمده معلوم شده است که حدود ده میلیارد سلول در غشاء خارجی مغز وجود دارد که هر یک از آنها می‌تواند به عنوان یک واحد کلیدی نقشی در زندگی شما ایفاء کند. به این عدد به این همه کلید بیندیشید! میلیاردها «مغناطیس جوانی» آماده خدمت به شما هستند! سلولهای نیرومند مغزی، به عنوان بخشی از عملکرد کنترل، هیپنوتیک آماده ثبت تأثیرات و اشارات والگوهای عادت‌ی روی این خزانه شگفت‌انگیز مغزی هستند.

ما - شما و من - می‌توانیم از این یاخته‌ها بهره‌برداری کنیم. می‌توانیم این کنترل را اعمال کنیم. می‌توانیم از منابع طبیعی‌یی که به همه ما اعطاء شده بهره‌برداری کنیم. با استفاده از مغز خود می‌توانیم راههای تازه‌تر زندگی را در پیش بگیریم. با بهره‌برداری از تأثیرات

پایداری که همواره روی سلولهای مغزی اثر می گذارد می توانیم جوان بمانیم و از عمری طولانی برخوردار شویم. همه چیز در انتظار شما است. نیرو گاهی از توانایی ها، و تنها کاری که شما باید بکنید کنترل ذهن است.

«قالب گیری» برای تقویت تواناییها

مغز انسان باید مانند عضلات يك ورزشکار فعالیت کند. برای ارائه کارهای قهرمانی باید يك برنامه آموزشی را طی کند. برای حصول بهترین بهره وری باید تحت کنترل قرار گیرد. این عمل را «قالب گیری» نام داده اند. قالب گیری عبارتست از عمل آماده شدن برای انجام اعمال پیشرفته و کنترل شده. این همان مغز و کنترل ذهن است که شما از طریق هیپنوتیزم به حرکت و می دارید و مورد استفاده قرار می دهید. با کنترل ذهن شما جریان جنبشی بیشتری را به منظور جوان ماندن و بیشتر زیستن به وجود می آورید.

برخورداری از سلامتی و خوشبختی، مانند اجرای کارهای قهرمانی، از طریق کوشش و کار سخت میسر می گردد تا به كمك الهام، و برای سلامتی و طول عمر مغز انسان به بازآموزی نیاز دارد. لازم است کنترل ویژه ای بر ضمیر ناخود آگاه و سیستم خودکار بدن و هیپوتالاموس صورت گیرد.

به یاد داشته باشید که ضمیر ناخود آگاه هرگز به خواب نمی رود. سیستم خودکار بدن شما را برای پرواز، ترس و یا ستیزه جوئی مهیا می سازد. هیپوتالاموس مانند ژنرالی در ستاد فرماندهی می نشیند و همه چیز را کنترل می کند. چگونه می توانید این کلید محرک را برای برخورداری از سلامتی و زندگی بیشتر کنترل کنید؟ ابتدا بیایید ببینیم سلامتی چیست؟

دکتر ویلارد دال ریپبل مؤلف کتاب «شالوده تندرستی» می گوید، «سلامتی عبارتست از برخورداری از حالت مثبت آسایش فکری و جسمی، و نه فقط عدم ابتلاء به بیماری» و اگر ما بخواهیم جوان تر بمانیم و عمری دراز داشته باشیم باید به کمک هیپنوتیزم دنبال چنین چیزی باشیم. دکتر ویلارد به گفته هایش این مطالب را هم اضافه می کند. «با عملکرد ثابت تمام اندام ها و یاخته ها و فعالیت های مربوط به شیمی حیاتی بدن، نیل به چنین حالت مثبتی در وجود انسان میسر می شود. کار هر عضو بدن بستگی به کار دیگر اعضا دارد. کار تخصصی یک عضو بدان معنی نیست که آن عضو می تواند جدا از سیستم بدن انجام وظیفه کند. به طور دقیق، سیستم مرکزی عصبی به کمک فعالیت احساسی و سیستم غدد، تنظیم فعالیت های حیاتی را ممکن می کند. تمامی این مجموعه به انسان فرصت می دهد که کنترلی روی تندرستی خود اعمال کند.

از کجا کنترل ذهن را به کمک هیپنوتیزم باید آغاز کرد؟ نخست می خواهیم به طور خلاصه آن منبع حیاتی را که سیستم خود کار بدن نامیده می شود تشریح کنم.

سیستم خود کار بدن و نقش آن در تندرستی

یکی از رموز جالب جوان زیستن استفاده از سیستم خود کار عصبی است. این سیستم قابلیت کار غدد و بافت های بدن را که می توانند شما را جوان نگاه دارند و یا به موجودی پیر تبدیل کنند، کنترل می کند. سیستم مذکور به کنترل انعکاسی وظایف بدن مرتبط است.

سیستم خود کار بدن کجا است؟

منشأ سیستم خود کار بدن در مغز و تقریباً به اندازه يك سكه دوریالی است. به طور خود کار به شما سرعت می بخشد و یا کندتان می کند. این سیستم به دو بخش تقسیم می شود. يك بخش آن سیستم سمپاتیک نامیده می شود و کار آن حفظ میزان انرژی بدن، اضافه کردن فشار خون و تحریک عضله قلب است. هنگامیکه ذخیره نیروی بدن کاسته می شود این سیستم اقدام به جبران آن می کند. از سوی دیگر سیستم پاراسمپاتیک به عنوان يك عامل بازدارنده عمل می کند. مکانیزم بدن شما را کند می کند. هرچه بهتر کنترل آگاهانه بر روی این سیستم ها بخرج دهید بهمان نسبت روند پیری خود را به تعویق خواهید انداخت. این سیستم به کمک هیپنوتیزم شما را جوان نگاه می دارد و عمر طولانی به شما می بخشد.

یکی از این دو سیستم عمل و عکس العمل را کنترل می کند. اگر اختلالی در بدن ایجاد شود شما برای خود حفاظتی تقویت می شوید آماده حرکت می شوید، آماده انجام اقدام مناسب برای حفظ حیات می شوید. سیستم دیگر شما را متعادل می سازد تنش های مستوای بر شما را می گریزاند و این خود یکی از عوامل سحر آمیز جوان ماندن محسوب می شود. هر دو سیستم به نوبه خود ضمیر ناخود آگاه را یاری می دهند و برمی انگیزانند. اکنون بیایید بخشی از مغز را که در کنترل آن نقش اساسی بازی می کند بررسی کنیم.

با ضمیر ناخود آگاه به رویاهای خود تحقق بخشید

ضمیر ناخود آگاه برای جوان نگاه داشتن شما در طول ۲۴ ساعت شبانه روز آماده خدمت است. ضمیر ناخود آگاه هرگز به خواب نمی رود.

مانند يك کامپیوتر کار ضمیر خود آگاه را هماهنگ می کند. همچون قدرتی که بر تخت نشسته است در امر جوان نگاه داشتن و بیشتر زیستن اعمال مربوط به ضمیر خود آگاه را بطور مداوم کنترل می کند. عامای است برای اعمال چگونگی رفتار، و ایجاد انگیزدهای آنی، سرچشمه قدرت الهی و ماشه بهتر زیستن. هنگامی که شما تخم جوان ماندن را در زمین حاصلخیز ضمیر ناخود آگاه می کارید و آنرا مراقبت می کنید محصولی که مورد نظر شماست به دست می آید.

ضمیر ناخود آگاه نقش کلیدی دارد

اکنون دریافته ایم که ضمیر ناخود آگاه نقش بسیار برجسته ای ایفا می کند. قدرت محفوظی است که نیاز به کنترلی دقیق و ظریف دارد. به طور خودکار جهت یابی می کند، « مغناطیس جوانی است »، نیروگاه توانائی ها است، محل تعقل و استدلال و قضاوت است که زندگانی شمارا شکل می بخشد، نیروی بسیار عظیم و پرنظمی است که در خدمت همه انسانها است و به آنها قدرتی می بخشد که از طریق هیپنوتیزم به امیدها و رؤیاهای خود دست یابند.

برای کنترل این نیرو باید تنها از کنترل ذهن کمک بگیرید و به این طریق به ضمیر ناخود آگاه خود نفوذ کنید و از نیروگاه قدرتمندی که می تواند - زمانی که نحوه بهره برداری از آن را فراگیرید - در اختیارتان باشد بهره برداری کنید.

ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه

ضمیر خود آگاه مجموعه تجربه های هماهنگ شده و هماهنگ کننده است. شما از فعالیت و کیفیت آن آگاهی کامل دارید. ضمیر خود آگاه وحدت و یکپارچگی در تفکر و فعالیت ها و احساسات و اعمالتان پدید

می آورد. از تفکر آگاهانه مطلع هستید و همواره مطلع بوده اید. ضمیر ناخود آگاه يك بانك حافظه است. محل دریافت تأثیرات به حساب می آید. تلاش ضمیر ناخود آگاه برای آگاهی و کشف شهودی هرگز متوقف نمی شود ولی هرگز به طور آگاهانه از عملکرد آن خبردار نمی شوید!

بنابراین ضمیر ناخود آگاه پدیده شگفت آوری است که همواره در خدمت شما است. به هیچ وجه طفره نمی رود، هرگز ظلمی در حق شما روا نمی دارد، و هیچ چیز از شما نمی خواهد و چیزی را از شما دریغ نمی کند. اما اگر بخواهید در جوان ماندن توفیق یابید و بیشتر زندگی کنید باید به طور آگاهانه پیاموزید که از طریق القاء کلمات از ضمیر ناخود آگاه خود بهره بگیرید.

سیستم خود کار بدن و ضمیر ناخود آگاه می توانند شما را به موفقیت برسانند و یا به نسیان بکشانند. می توانند از شما يك قهرمان بسازند و یا شما را به شکست بکشانند. قادرند کاری کنند که دیگر بار احساس خوبی داشته باشید و یا احساس پیری کنید. هر چه بهتر آنها را کنترل کنید توانایی شما در جوان زیستن بیشتر خواهد شد.

شما خواه دنبال تندرستی و سعادت باشید، خواه تشنه قدرت و ثروت، باید از منابع طبیعی وجودتان بهره بگیرید. بنابراین چرا از ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه خویش به عنوان يك ابزار قدرتمند استفاده نکنید. چرا از سیستم خود کار بدن بهره برداری نکنید. چرا با علم به اینکه این نیروهای حیاتی تحت فرمان شما هستند قدم به سوی فرداها نگذارید؟

ضمیر ناخود آگاه چگونه کار می کند.

ضمیر ناخود آگاه که خزانه خاطرات، احساسات و هوش بشمار می آید،

جزئیات و مواد لازم تشکیل دهنده تفکر را فراهم می آورد. تفکر را با رفتاری که در پی دارد منطبق می کند. براساس آنچه شما با استفاده از روش القاء کلمات برنامه ریزی می کنید، یک برنامه سازماندهی شده و پیچیده رفتاری فراهم می آورد. استفاده از کامپیوتر ضمیر ناخود آگاه بدان معنی نیست که شما صاحب نیروی سحر آمیزی خواهید شد. و یا اینکه آن توانایی را در شما به وجود نمی آورد که بتوانید بورس سهام را پیش بینی کنید. کاری که ضمیر ناخود آگاه انجام می دهد آنست که مطابق تمایل شما برای جوان ماندن و بیشتر زیستن و یا صاحب نفوذ و ثروت شدن داده هارا به خود جذب می کند. رفتاری را که برای نبل به خواسته های شما ارائه خواهد شد، هماهنگ می کند.

تام جانسون جونز متخصص روش زندگی می گوید «شما خواه بیش از پنجاه سال عمر کرده باشید خواه کمتر می توانید یاد بگیرید که چگونه به ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه خود نظم بدهید تا به هر نقطه ای که مایل هستید دست یابید. نیروی پابان ناپذیر ضمیر ناخود آگاه خود را مهار کنید تا جهان را در مشت خود داشته باشید. مهم نیست که سن حقیقی شما چند سال باشد» به عبارت دیگر سن شما بالا می رود، اما شما می توانید همچنان جوان فکر کنید و جوان عمل کنید، زیرا از بدن خود می خواهید که چنین کند... و آیا این چیزی نیست که به دنبالش هستیم؟

نفوذ در ضمیر ناخود آگاه

گفته می شود که انسان نمی تواند ضمیر ناخود آگاه خود را تحت کنترل بگیرد. همچنین گفته شده است که هیچ کس نمی تواند به دلخواه به ضمیر ناخود آگاه خود فرمان بدهد و یا چیزی از آن بخواهد. به اعتقاد من درست است که شما نمی توانید ضمیر ناخود آگاه خود را تحت کنترل قرار دهید، اما می توانید آنرا زیر نفوذ خود بگیرید! می توانید از نیروهای شدیدی

که تحت فرمان شما هستند بهره بگیرید. برای به حرکت در آوردن نیروگاهی که در ضمیر ناخودآگاهتان موجود است و هدایت آن در جهت نیل به هدفی که دنبال می کنید، راهی وجود دارد. شما می توانید تمایلاتی را که در اعماق وجودتان ریشه دوانده اند بطور مؤثر هدایت کنید. قادر هستید آنها را به صورتی نتیجه بخش هدایت و کنترل کنید و من اکنون به شما می گویم که چگونه این کار را انجام دهید.

من می خواهم به شما کمک کنم که خود را ملزم به سالم فکر کردن کنید. با افکاری قاطع و غنی جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید. و این کار توسط کنترل ذهن و هیپنوتیزم و تحت نفوذ قرار دادن ضمیر ناخودآگاه میسر می شود. همچنانکه به سوی آن زندگانی درخشان نوین دست دراز می کنید، خواه در تلاش آن باشید که کشیدن سیگار را ترك کنید و یا نوشیدن مشروبات الکلی را کنار بگذارید و خواه عادت غذا خوردن خود را کنترل کنید و یا يك تمرین ورزشی را بیاغازید، افق تازه ای را در پیش روی خود می گشایید. شما می توانید تمایلات و خواسته های فزاینده خود را که بی صبرانه و شتابان به سوی قید و بندها و ممنوعیت های امروز و فردا کشیده می شوند، کنترل کنید. می توانید خود را در معرض يك برنامه فراگیری جوان زیستن قرار دهید. نکته اساسی آنست که پیش از شروع کار به نیروهایی که در درونتان وجود دارند پی ببرید.

چشمه ناپیدای درون شما

بسیاری از تأثیرات نیرومند به طور ناخودآگاه عمل می کنند. بعضی از آنها پیش از تولد آغاز می شوند. پس از تولد نیروهای خارجی به شکل انگیزه های اقلیمی، تحصیلی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی با خانوادگی بر روی شما تأثیر می گذارند، درحالی که نیروهای داخلی نظیر

وراثت، خلق و خوی، شخصیت، آسیب دیدگی، بیماری، احساسات، جاذبه‌های جنسی و بیماری‌های غده‌ای روی ضمیر ناخودآگاه شما و نحوه عمل آن موثرند. هر يك از آنها نقش مخصوص خود را در تندرستی و پیری شما ایفاء می‌کنند. هر يك از نیروهای مذکور در توانایی شما برای نیل به آینده‌ای آزاد تأثیر می‌گذارند.

انسان در واقع حاصل همین تأثیرات است. این تأثیرات شمارا جوان و یا پیر می‌کند. انگیزه‌های نفوذی تغذیه‌کننده ضمیر ناخودآگاه را می‌توان به گونه‌ای استادانه و از طریق هیپنوتیزم کنترل کرد. شما می‌توانید کاملاً مفید و مؤثر از سرچشمه نیروهایی که در درونتان محبوسند بهره‌برداری کنید.

راه برانگیختن نیروی حیاتی

ضمیر ناخودآگاه که به منزله بانک حافظه است، سیستم دریافت‌کننده الکترونیکی بسیار حساسی است که قادر است انواع تأثیرات را دریافت کند. این تأثیرات در یاخته‌های مخصوصی در مغز بر روی هم انباشته می‌شوند. ضمیر ناخودآگاه همان طور که می‌تواند اطلاعات خوب و مفید دریافت کند، اطلاعات بد نیز دریافت می‌کند. راز با ارزش کنترل ذهن در اینجا نهفته است.

دلایل من برای مطالب ارائه شده در بالا این است که چون ضمیر ناخودآگاه يك نیروگاه شگفت‌انگیز وقایع و تأثیرات است در لحظه‌ای که آگاهی شما به کلمات و ایده‌هایی نیاز دارد ضمیر ناخودآگاهتان مواد مورد نیاز را در اختیارش می‌گذارد. حاصل این فعل و انفعال تبدیل نیروی شگرف ضمیر ناخودآگاه به عناصر قابل کنترل است.

بنابراین مصممانه آنچه را که می‌خواهید ضمیر ناخودآگاهتان بداند به آن تغذیه کنید. به وسیله هیپنوتیزم روش‌هایی را که در این کتاب برای جوان‌ماندن و بیشتر زیستن مفید تشخیص می‌دهید به ضمیر ناخود-

آگاه خود تحویل بدهید، چیزهای خوب به آن بدهید و چیزهای خوب از آن دریافت کنید.

از حالا به بعد بدانید که می‌توانید ضمیر ناخودآگاه خویش را تغذیه کنید و بوسیله تلقین هیپنوتیک آن را زیر نفوذ خود بگیرید، و آنکه قادرید میانه حالی خود را کنار بگذارید. بوسیله هیپنوتیزم می‌توانید بینش پیدا کنید. از تندرستی برخوردار شوید. بنابراین ضمیر ناخودآگاه خود را با چیزی سالم و نیکو تغذیه کنید. رویاهای خود را تحقق بخشید و به فضای غرور انگیزی که می‌توانید در وجود خود احساس کنید قدم بگذارید.

با کنترل ذهن آن مغاطیس جوانی پنهان شده را که برای شما کار می‌کند به دست آورید. با سرعتی باور نکردنی زندگانی شما دگرگون خواهد شد، بدانگونه که زندگانی من شد. به جای بهره‌گیری از تنها ده درصد از نیروی مغزی خود قادر خواهید بود از نود درصد نیروی بلا استفاده نیز بهره‌برداری کنید. با کنترلی که روی این نیرو اعمال می‌کنید می‌توانید جوان بمانید.

روان‌شناسان ضمیر ناخودآگاه را همچون آمادگایی که شبانه‌روز در خدمت انسان است قلمداد می‌کنند. آنها ضمیر ناخودآگاه را مخزن وقایع، اطلاعات، انگیزه‌ها، احساسات و تمایلات می‌نامند. ضمیر ناخودآگاه دنیایی است که از تمام مواد خام دریافتی استفاده می‌کند. ضمیر ناخودآگاه این مواد را تجزیه و به هم مرتبط می‌سازد و سپس آنچه را که بخواهید پس می‌دهد.

بدین سبب شما می‌توانید یاد بگیرید از طریق تلقین هیپنوتیک از ضمیر ناخودآگاه خویش استفاده کنید. می‌توانید از این مولد مغزی که ظرفیت تفکر و طراحی و هماهنگی دارد بهره‌مند شوید. تنها کار شما تغذیه آن است. فرقی نمی‌کند که شما روی پول‌دار شدن تمرکز کنید یا در جستجوی استعداد ویژه‌ای باشید. برای ضمیر ناخودآگاه مهم نیست که به دنبال آرامش روح باشید یا مدینه فاضله. روح خود را به طریق

القاء هیپنوتیک تغذیه کنید تا آن نیروهای خروشان موجود در شما به غلیان درآید. تنها کاری که باید بکنید کنترل ذهن و بهره‌گیری از ضمیر ناخودآگاه است.

چگونه ذهن خود را تغذیه کنیم

آیا زمان بخصوصی برای تغذیه ضمیر ناخودآگاه وجود دارد؟ بله! این برنامه را درست قبل از خواب باید اجرا کنید. به این صورت:

روش بسیار ارزشمند تغذیه ضمیر ناخودآگاه

صحنه تلقین هیپنوتیک معمولی را که شرح آن را بیان خواهم کرد برپا کنید. ضمیر ناخودآگاه خویش را بر اساس تدابیری تغذیه کنید که می‌خواهید مبتنی بر آن باقی بماند. اشارات برجسته‌ای را که مورد نظر شما است مشخص کنید. به‌منظور نیل به آنچه که به دنبالش هستید توجه خاص خود را به گونه‌ای گام به گام به رساندن اطلاعات به ضمیر ناخودآگاه معطوف کنید. این جریان القاء را قبل از آنکه به خواب فرو روید تکرار کنید. وقتی این کار به نتیجه برسد روزی فرا خواهد رسید که پیشرفت غیرمنتظره‌ای حاصل خواهد شد. یک سلسله وقایع سریع اتفاق خواهد افتاد. ناگهان اینطور به نظر می‌رسد که همه چیز دارد درست عمل می‌کند. از این لحظه به بعد شروع به پیشرفت خواهید کرد.

کنترل اندیشه از درون

منشأ ظهور استدلال، ابتکار، و تداعی در درون ضمیر ناخودآگاه انسان

نهفته است. در اعماق ضمیر ناخود آگاه، جایی که خاطره از آن منبعث می شود، عشق، نفرت، شجاعت، ترس، عاطفه، خشم، کینه توزی، انزجار و امیدواری وجود دارد که هر يك از اینها جایی برای خود دارند و از نیروی شگفت انگیزی برخوردارند، هر کدام با نیروی مخصوص به خودش، هر يك کنترل شگفت آوری روی فیزیولوژی بدن و همچنین روی انگیزه هایی که موجب بروز رفتار روزانه انسان می شود دارد. در عمق ضمیر ناخود آگاهتان استعدادها و خلاقیت ها وجود دارند. پس از آنکه تمام این عوامل در مرکز فرمول بندی این کامپیوتر پیچیده متمرکز شد و تمامی حقایق به هم پیوست و تفسیر شد، بعد از آنکه خاطره و احساس و هوش با یکدیگر هم آهنگ و مرتبط شدند - پس از آنکه تمام این پدیده ها با امیدها و طرح های شما درهم آمیخت، گروهی از کلمات سازمان یافته به صورت تصور در ذهنتان نقش می بندد - تصویری که می توانید آن را به سمت هدف خود هدایت کنید، تصویری برای جوان ماندن، طول عمر، شهرت و خوشبختی و یا هر چیز دیگری که با خواسته های شما مطابقت داشته باشد.

همچنانکه طرح های تحت اجرای شما تکامل می یابد تأثیر ویژه ای روی بخش استراتژیکی مهم دیگر مغزتان صورت می گیرد که روز به روز بر زندگانی شما تأثیر می گذارد. یکی دیگر از نیروهای پنهان شده در مغز انسان که هیپوتالاموس نامیده می شود نقش عمده ای در جوان ماندن و بیشتر زیستن ایفاء می کند. هیپوتالاموس خود تحت تأثیر تلقین هیپنوتیک است.

هیپوتالاموس؛ عامل مؤثر در شکل گیری

هیپوتالاموس از غدد مترشحه داخلی لیست و هورمون تولید نمی کند. هیپوتالاموس به عنوان بخشی از سیستم مرکزی عصبی از نزدیک با کار

ترشح غدد و سوخت و ساز و وضعیت و حالات دماغی بدن مرتبط است. وظایف بسیاری را عهده‌دار است. نه تنها واکنش انسان را در مقابل ترس و خشم و درجه حرارت بدن و خواب کنترل می‌کند، بلکه رفتار انسان را در مقابل اینگونه چیزها شکل می‌دهد. کار غدد را کنترل می‌کند و سیستم خود کار بدن را تکامل می‌بخشد، گردش خون، تنفس و فعالیت جنسی را تنظیم می‌کند. چنانچه بطور صحیح با آن برخورد شود نیروی شگفت‌انگیزی به دست می‌آید. باید در نظر داشت که هیپوتالاموس کنترل‌کننده اصلی اعمال فیزیولوژیکی است، یک مغناطیس جوانی است که سلامتی انسان را به‌طور ممتد تنظیم می‌کند و به انسان تحرك می‌بخشد.

با برخورداری از نیرو گاهی مانند ضمیر ناخودآگاه، سیستم خود کار بدن و هیپوتالاموس، که همگی همچون ابزار الکترونیکی دقیق تحت فرمان شما هستند - می‌توانید آینده خود را شکل دهید. نه تنها با جوان به‌نظر رسیدن و بیشتر زیستن از آینده بهتر برخوردار خواهید شد بلکه از امکانات وسیعتر مغزی بهره‌مند می‌شوید. مغزتان در زندگی مجانیاً شما را راهنمایی می‌کند. کار پیوسته تمام این نیروها باعث بروز یک حرکت تکامل یافته می‌شود و قدرت ذی‌قیمتی در خدمت شما است و بجز آنکه هر شب قبل از خواب کلماتی را در برنامه تغذیه ذهنی خود جای دهید متحمل هزینه‌ای نخواهید شد. فرقی نمی‌کند که شما کی هستید. تفاوتی نمی‌کند که شما شاه باشید یا گدا، جراح باشید یا صندوقدار، مغز همه انسانها به یک نحو کار می‌کند، و این بستگی به شما دارد که چگونه مغز خود را تحت کنترل قرار دهید. تنها کاری که باید بکنید کنترل ذهن است. تکنیکی که فرداهای شادتری برای شما تضمین می‌کند. شیوه‌ای که جوان ماندن و بیشتر زیستن و برخورداری از زندگانی لذتبخشی را برای شما تأمین می‌کند.

هیپنوتیزم و کنترل جریان زندگانی

يك نیروی جادویی و سری در میان نیست. تمام منابع خدادادی در انتظار شما است که آنها را گسترش دهید و کنترل کنید. می‌توانید از این منابع در جهت توسعه بینش خود بهره بگیرید، بدانگونه که قادر خواهید بود حس ششم خود را تقویت کنید. می‌توانید با بکارگیری این منابع يك نابغه شوید، اگر این چیزی است که به دنبالش هستید. این توانایی را دارید که سلول‌های حافظه خویش و احساسات و اندیشه‌های خود را تحت کنترل در آورید. اگر تحت شرایط القاء هیپنوتیک، آن ضروریات اساسی را که مبتنی بر قلمرو تمایلات شما است به ضمیر ناخودآگاه خود بخورانید، می‌توانید تندرستی خود را تحت کنترل در آورید.

دستور کار چنین است:

هنگامیکه ضمیر ناخودآگاه، سیستم خودکار بدن و هیپوتالاموس خود را کنترل می‌کنید در واقع بر سر نوشت خود تسلط یافته‌اید. غنا و ضمیر ناخودآگاه خود را به دست بگیرید تا دنیا را در دست داشته باشید. تا زمانی که درون ذهن خویش را هوشیارانه و سازنده تغذیه کنید، پاسخ‌هایی عقلانی، هوشمندانه و کارساز دریافت خواهید داشت. اگر درون ذهن خود را با ارزش‌های منفی پر کنید زندگانی شما انباشته از اختلافات عاطفی، تنش، کوفتگی، خرافات، تعصبات و دیگر حالات منفی خواهد شد که به شما اجازه نخواهد داد دل‌شادتر و بهتر زندگی کنید و یا از زندگی طولانی‌تری برخوردار شوید. چنانچه به مغز خود چیزهای مهمل بخورانید زندگانی مهملی خواهید داشت و جوان نخواهید ماند. هیچ استثنایی بر این قاعده نیست.

با خودمان یکرنگ باشیم

اگر بخواهید يك قهرمان باشید یا جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید،

يك حقيقت روشن وجود دارد: شما چیزی بیش از آنچه فکر می کنید هستید، نیستید و چیزی بیش از آن کلمات و اندیشه‌هایی که به ذهن خود می‌خورانید نیستید.

بیایید يك بررسی اساسی بکنیم. آیا می‌خواهیم خودمان را فریب بدهیم؟ آیا شما خواهان موفقیت هستید یا شکست؟ آیا بدنبال پاداش گرانمایه‌ای هستید؟ آیا خواستار برخورداری از لذت جوانی و زندگانی شادمانه‌ای هستید؟ خوب، به چیزی بیش از خواستن نیاز داریم. لازم است زمینه کار را برای چنین هدفی هموار کنیم، و این دقیقاً چیزی است که از این لحظه به بعد دنبال آن هستیم.

بیایید نظری گذرا به وضعیت خود بیندازید. آیا دورنمای آینده خود را همراه با شکست می‌بینید؟ آیا خود را در معرض افکار منفی و رفتار بیمارگونه قرار داده‌اید، کاری که من زمانی انجام دادم؟

بیایید با واقعیت رو به رو شویم و همه چیز را آنطور که هست ارزیابی کنیم. چرا بدنبال پاداش گرانقدری نباشیم؟ چرا حرکتی پیشتازانه بسوی هدف، بسوی يك زندگانی سعادت‌مند، انجام ندهیم؟ خود را در این خصوص فریب ندهید که قادر هستید به طور کامل هیپوتالاموس و دیگر نیروهای محرکه سیستم خود کار بدن و ضمیر ناخودآگاه خود را کنترل کنید. شما نمی‌توانید این کار را بکنید! هیچ کس نمی‌تواند کاملاً آنها را کنترل کند. امامی توانید به گونه‌ای استادانه آنها را زیر نفوذ خود قرار دهید. می‌توانید از آنها بهره‌برداری کنید، شما نیروگاهی در مغز خود دارید که می‌توانید روی آن حساب کنید و بدون توجه به حرفه‌ای که در پیش دارید، از خوشبختی برخوردار شوید و در جهت تکامل حرکت کنید و مسیر زندگانی خود را به شکلی که می‌خواهید تغییر دهید. بنابراین از هم اکنون شروع کنید به متعادل ساختن وضعیت جسمی و روحی خود. شمارش معکوس را با هیپنوتیزم خود آغاز کنید. با این نیرو تمامی بدن خود را سیراب کنید و يك شبه

يك زندگانی افسانه‌ای در مقابل شما گسترده خواهد شد. با کنترل ذهن و نیروی شگفت‌انگیز کلمات هر آنچه را که بخواهید بدست خواهید آورد.

نیروی شگفت آور الفاظ هیپنوتیک

کلمات مانند نیرویی در پشت هیپنوتیزم عمل می کنند و قدرتی برای تحریک و ترغیب هستند و وسیله ای برای ارتباط که رفتار انسان را مداوماً هدایت می کنند. کلمات همچون نشانه هایی زندگانی انسان را شکل می دهند. باعث تکامل و یا سقوط او می شوند، موجب شادی و اندوه او را فراهم می آورند و انسان درمورد انگیزه هایی که از طریق کلمات ایجاد می شود تحریک پذیری آنی دارد. کلمات حاوی چیزهای سحر انگیزی برای انسان هستند. سبب ایجاد و تشکل الگوهای احساسی حساکم برزندگانی شما خواهند بود. شما می توانید از کلمات برای انگیزش نیروهای حیاتی محرکه ای که در درونتان موجود است بهره بگیرید. با کلمات عشاق رنجیده خاطر به آغوش یکدیگر باز می گردند. هنگامیکه صدای گرم فرزندان را می شنوید که فریاد می کشد «مادر» یا «پدر»، همه جهان دوباره بنظرتان زیبا می آید. هنگامیکه پزشکی به بیمارش می گوید «شما سرطان دارید» دنیا در نظرش سیاه و جهنم درپیش چشمانش گشوده می شود. همه بستگی به کلمات دارد. کلمات صحیح یا غلط. کلمات مسیر زندگانی را عوض می کنند. جوان ماندن و برخورداری از عمر طولانی بستگی به آن دارد که تاجه میزان از قدرت جادویی کلمات در هیپنوتیزم بهره برداری کنید. کلمات در

شکل‌دهی رفتار انسان موثرند و می‌توانند باعث شوند که زندگانی انسان لبریز از حیات، عشق و شادکامی گردد. کلمات ممکن است بصورت جسم آزاردهنده‌ای به سوی هدف پرتاب شوند و با همچون نسیم ملایم دریای مدیترانه انسان را نوازش دهند. کلمات می‌توانند به نحو قابل توجهی دلسردکننده و یا مانند آفتاب دلپذیر یک‌روز بهاری دلگرم‌کننده باشند. کلمات در هیپنوتیزم، و تصاویری که در ذهن پدید می‌آورند، باعث ایجاد الگوهای کنترل ذهن می‌شوند. با تحت فرمان گرفتن قدرت کلمات نه تنها می‌توانید به وسیله هیپنوتیزم به آنچه که در آرزوی آن هستید دست یابید، بلکه قادر خواهید بود ظرفیت خود را در جهت بکارگیری نیروی محرکه ذهنی خویش - که همه این پدیده‌ها را میسر می‌سازد - دوچندان کنید. ظرفیتی به حد وفور به شما اعطاء شده که بکمک آن هیپنوتیزم را ممکن کنید. کلمات به وفور در اختیار شما است که تفکر هیپنوتیک را برایتان میسر می‌سازد، و تنها کاری که باید بکنید آنست که از این مواهب استفاده کنید.

کلمات بازوی مؤثر هیپنوتیزم

کلمات باعث ایجاد ارتباط می‌شوند؛ ایجاد تلقین می‌کنند؛ آمیخته به معنی هستند و در پرتو ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه ما تفسیر و تعبیر می‌شوند. مغز ما چنین آموخته است که در قالب کلمات بیندیشد، در حول یک پندار، تصاویر و ایده‌هایی بسازد که این تصاویر و ایده‌ها، به نوبه خود، به اتمام شخص، تبدیل به عمل می‌شود.

کلمات به خودی خود، بی آنکه مردم آنها را بشناسند و درک کنند بی معنی هستند. یک کتاب برای کسی که نمی‌تواند بخواند بی ارزش است. بیگانه‌ای که به زبان شما آشنایی ندارد، صداها را که با حرکات لب از دهان شما خارج می‌شوند نمی‌فهمد. این صداها هیچ معنایی

برای او ندارند. زبان خودش - زبان کلمات - را درک می کند و از طریق تفکر، الگوهای رفتاری را تشکیل می دهد.

تأثیر تلقین بر رفتار انسان

يك سیستم کنترل باعث هدایت همه چیز، از جمله انسان، می شود. سکان کشتی را هدایت می کند، فروش محصولات در بازار به وسیله انسان از طریق نیروهای مکانیکی و یا حرکات زبان کنترل می شود. رفتار همچنین ممکن است با تهدید و ارباب و یا پاداش برای رفتاری خاص، اقامه دلیل، کنترل شود و می توان از طریق تلقین و خودفرمانی کنترل را اعمال کرد. هنگامیکه ایده ای به مغز وارد می شود لزوماً روی رفتار انسان اثر می گذارد. وقتی که يك تولید کننده اتومبیل درباره جاده های باشکوه صحبت می کند مشغول فروش اتومبیل نیست. بدین طریق روی رفتار انسانها نفوذ می کند. این امر را القاء می کند که خریدار با در اختیار داشتن محصول او زندگی شیرین تری خواهد شد. او از نیروی شگفت انگیز کلمات بهره می جوید. موضوع فروش او با تلقین توأم است.

تلقین لفظی شیوه ای است برای تحريك و این مسئله ایست که بی هیچ کم و کاست پذیرفته شده است. تلقین الگوی رفتاری را تحت تأثیر شدید قرار می دهد و اگر شما می خواهید جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید از چنین روشی استفاده کنید. تلقین ممکن است از دیگران به ما برسد و ممکن است از جانب خودمان صورت گیرد. اما صرف نظر از اینکه منبع تلقین چه باشد، شکل کلمات محرك شما در انجام يك کار است. تلقین ممکن است خام و یا پخته باشد. ولی بدون توجه به اینکه چگونه اعمال شود، هرگز نباید تضاد و انتقام و هراس را القاء نماید.

برای جلوگیری از ایجاد روحیه انتقام جوئی هرگز اجازه ندهید طرز تفکر انتقامی در شما رسوخ کند. و برای نیل به این هدف از هر چیز

غیر عادی اجتناب کنید . خود را با محل زیست و یا کار معمولی که الگوهای متعارف مورد قبول در آنجاها رعایت شده باشد تطبیق دهید، تعلیمات اخلاقی را بی حرمت نشمارید. برای رفتار خود دلیل داشته باشید. همه چیز را بالفعل مثبت ادا کنید و تلاش خود را دلبذیر سازید. از توجه بیش از حد به جزئیات خودداری کنید .

به یاد داشته باشید که به هنگام استفاده از هیپنوتیزم باید به نیازها و آرزوهای شخصی خود نظریه بکنید. باید عادات، خواسته ها و هدفهای خود را مورد دقت قرار دهید. هدفتان را که جوان ماندن و بیشتر زیستن است باید برای خود روشن و نیرومند کنید. هدف شما ممکن است کاهش وزن، زیباشدن، محبوب واقع شدن، ترك سیگار، برخورداری از سلامتی، و یا خودداری از جویدن ناخن و داشتن دستهای زیبا باشد.

اینها هدفهای مطلوبی هستند. شیوه زندگانی ما چنین تفکری را می پذیرد. این بدان معنی است که تلاش پسندیده چیزی است که از پیش مغز شما آن را پذیرفته است. زمینه کار آماده است و هر گونه کوششی را که جهت تحقق هدفتان اعمال کنید زمینه پرمهرتری را پیش روی شما می گشاید و چنانچه انگیزه های دیگری را به آن بیفزایید بهترین نتیجه حاصل می شود. تلقین را با فرمان همراه کنید و کلمات امری را مورد استفاده قرار دهید تا به آنچه مورد نظرتان هست دست یابید. شما می توانید از طریق هیپنوتیزم جوان بمانید و بیشتر عمر کنید، این کار را خواهید کرد چون نیروی انجام آن را دارید . تفاوتی نمی کند که از تلقین مستقیم استفاده کنید یا غیر مستقیم .

نتیجه گیری تلقین مستقیم

تلقین مستقیم در هیپنوتیزم به روشی گفته می شود که شما نکته مورد نظر خود را بی تقاضا مطرح می کنید . مثلاً تصور کنید که شما به عنوان

يك مدير اجرایی پر مشغله سعی می کنید دلیل شتابزدگی و دستپاچگی خود را در يك موقعیت خاص پیدا کنید. چون شتابزدگی باعث شده است که رفتار ویژه ای داشته باشید. برای روشن شدن موضوع به خود می گویند: «یادت می آید موقع رانندگی از کنار شخصی که در بزرگراه افتاده بود بدون اعتنا گذشتی؟ چرا این کار را کردی؟»

در این شیوه استخراج اطلاعات، احساس گناه کمتر خواهد بود و فشار کمتری را احساس خواهید کرد تا از خود بپرسید «چرا مثل يك بزدل از صحنه تصادف گریختی؟»

برای آنکه مغز خود را آماده استفاده از چنین روشی کنید، گامهای متداول را برای انجام هیپنوتیزم، که بزودی آن را فرا خواهید گرفت. توجه داشته باشید که تلقین مستقیم سودمندتر است، حتی اگر به منظور معالجه يك بیماری صورت گیرد.

تأثیر تلقین مستقیم

تلقین مستقیم می تواند برای کسی که آن را به منظور بهبود وضعیت روحی و جسمی خود بکار می گیرد حالت رضایت و تندرستی فراهم آورد. این شیوه برای کسانی که از معلولیت کهنه رنج می برند ارزشمند است، زیرا به آنها کمک می کند که احساس بهتری داشته باشند.

تلقین مستقیم در مورد بیماری ها می تواند باعث رهایی از درد، سوزش، حساسیت و خارش شود. در روند مدیریت می تواند باعث از بین رفتن خشونت شود. این کار نه تنها کمک می کند که عامل خشونت مشخص شود، بلکه ناراحتی های ناشی از خشونت را از بین می برد. سرنوشت شما بستگی به آن دارد که تا چه میزان از نیروی شگفت انگیز کلمات با اطلاع باشید و از آن استفاده کنید.

ممکن است انسان در مسیر جدیدی از زندگانی قرار بگیرد، مثلاً يك شغل تازه، يك رژیم غذایی جدید و يك روش درمانی تازه ضرورت

داشته باشد و یا در معرض يك عمل جراحی قرار گیرد. در چنین شرایطی هم ممکن است از نیروی تلقین در جهت جوان ماندن و بیشتر زیستن بهره‌مند شود. برخی از کارشناسان معتقدند که این نوع درمان هیپنوتیکی شبیه به قرص مسکن است و صرفاً روی مشکل سرپوش می‌گذارد. این موضوع صحت دارد: پس زنده باد مسکن. زنده باد هیپنوتیزم. تلقین مستقیم ممکن است برای تشویق و پشتیبانی اخلاقی به کار گرفته شود و در این صورت هیپنوتیزم با کاربردی دیگر عمل می‌کند و شما کدام مسکن را می‌شناسید که چنین کاربردی داشته باشد.

مسایل تلقین مستقیم

برای بهره‌گیری از تلقین بعد از هیپنوتیزم هرگز از جملات تحکمی استفاده نکنید. خواسته‌ها را تحویل ضمیر ناخود آگاه ندهید، مثلاً نگوئید، «من نسبت به رئیس خود احساس تنفر نخواهم کرد». بجای آن بگوئید، «گفتار و کردار رئیس هر طور که باشد دیگر باعث خشم من نخواهد شد.»

نتیجه مطلوب از تلقین غیر مستقیم

تلقین غیر مستقیم باید با اجتناب از هر گونه دستور مستقیم و یا اشاره به مسئله تحت بررسی صورت گیرد. کار تلقین غیر مستقیم گرداندن و انحراف توجه انسان از کانون نگرانی است. تلقین غیر مستقیم اگر بعنوان تلقین بعد از هیپنوتیزم صورت گیرد ممکن است نتیجه‌ای را که می‌خواهید به شما بدهد.

تلقین غیر مستقیمی که پس از هیپنوتیزم اعمال شود می‌تواند در خواب خوابیدن و کنترل درد مؤثر باشد، و یا انسان را از نظر

روحی برای تصمیم گیری های مهم آماده کند و زمینه مساعد را برای پذیرش تلقین فراهم آورد و در کاهش درد ، کنترل اضطراب ، برطرف ساختن تمایلات نامطلوب (نظیر کشیدن سیگار ، پرخوری ، مصرف دارو و مشروبات الکلی) و رفع دردهای پس از جراحی ، مؤثر واقع شود و به ایجاد آمادگی برای انجام کار و مهیا شدن برای جوان ماندن و طول عمر کمک مؤثری باشد .

کاربرد تلقین غیر مستقیم بعد از هیپنوتیزم

تلقین بعد از هیپنوتیزم هر چه باشد باید همیشه از طریق کلمات با عمل و یا مکان مرتبط شود نه با زمان و ساعت . در انتقال يك پیام تلقینی بوسیله کلمات مثلاً باید بگویید : «هربا که استراحت می کنم آزادامش کامل برخورداد می شوم .»

نباید بگویید : «ساعت هشت خوابم می برد .»

بگویید : «شدیداً اذبوی سیگار متنفرم .»

نگویید : «من فقط يك سیگار صبح ، يك سیگار ظهر و يك سیگار در شب خواهم کشید .»

بگویید : «تا غذا را بینم احساس سیری خواهم کرد و هیچ میلی به غذا نخواهم داشت .»

نگویید : «این رژیم غذایی را برای صبحانه ، آن رژیم را برای ناهار و آن یکی را برای شام خواهم داشت .»

در تجدید بنای زندگانی خود از تلقین غیر مستقیم استفاده کنید . زندگی جدید را بر مبنای بیشتر زیستن و تأکید بر جوان ماندن طراحی کنید و از تلقین غیر مستقیم برای گسترش نیروی تصور خود سود ببرید . خودتان را در شرایط مطلوب تصور کنید . از کلماتی که همچون چرخه نیروی تصور را شعله ور می کنند و تصویری مرئی در ذهنتان پدید می آورند

باری بگیرید. «ارنست دیمنت» نویسنده فرانسوی در زمینه چگونگی سازماندهی مواد خام در مغز توصیه می‌کند «تصویرات انسان مانند یک کادگاه نقاشی است... بطور کلی بیشتر انسانها از یک بی‌کفایتی عمومی ذهنی رنج می‌برند.» این بدان معنی است که ما از ثروت منابع تحت فرمان خود به حد کافی بهره‌برداری نمی‌کنیم. و از تمامی نیروهایی که تلقین در اختیارمان قرار می‌دهد استفاده نمی‌کنیم.

تلقین غیر مستقیم را برای ایجاد و اعمال جوانی جاویدان بکار گیرید. رؤیاهای خود را حول مسائلی که در بخش‌های بعدی این کتاب خواهد آمد، متمرکز کنید. از رؤیاهای خود الهام بگیرید. رنگین‌کمان ذهنی خود را خودتان پایه‌گذاری کنید و در جستجوی آن جام‌طلایی در آن سوی رنگین‌کمان باشید. نخست بگذارید ذهنتان رؤیایتان را فریب دهد. سپس آن گام‌های شجاعانه‌ای را که شمارا در انجام اقدامی صحیح در جهت تحقق آرمانهایتان رهنمون خواهد شد، بردارید. ضمیر خود آگاه‌خویش را برای استقرار در اقلیمی رفیع توسعه بخشید؛ جرأت به خرج دهید و به دنبال چیزی بزرگ باشید، بزرگ بیندیشید، دلیرانه در جستجوی مرتفع‌ترین نقطه، بهترین، عظیم‌ترین، غنی‌ترین، اصیل‌ترین و گرانمایه‌ترین خزانه‌های زندگی باشید. بدین ترتیب به قله‌های رفیع سعادت، که بشر فطرتاً به دنبال آنست، دست خواهید یافت. این چیزی است که آنتونی نورول در کتابش تحت عنوان: «دایک میلیون دلاری نهفته در ذهن» مطرح می‌کند، و در هر زبانی کلمات مفاهیم مشابهی را به همراه می‌آورند.

انعکاس شرطی پاولف

کلمات ، نسبت به دلیل الهامات و ارتباطاتی که به همراه دارند ، همان گونه زنگها را به صدا درمی آورند که در کلیسا زنگها به صدا درمی آیند . کلمات ایجاد انعکاس شرطی می کنند . هنگامی که کودکی به اجاق نزدیک می شود مادر باو اخطار می کند . « داغ است ، دست زن ! » وقتی کودکی به کارد آشپزخانه دست می زند ، مادر می گوید ، « تیز است ، می برد » کودک توسط این ارتباطات ذهنی شرطی می شود . اگر جرکات گوناگون سرودست و زیر و بم کردن صدا را نیز به آن بیفزایید تأکید بیشتری را در منظور خود خواهید داشت . کودک با کلمات شکل می گیرد و با کلمات چیزی می آموزند ؛ کودک به روش خاص خود عکس العمل نشان می دهد . درست به همین گونه کلمات در هیپنوتیزم به کمک شما می آیند . کلمات به صورت تلقین و یا فرمان به کار گرفته و القاء می شوند . در هیپنوتیزم توسط یک روانکاو حرفه ای و یا خود شما ، کلمات مسیر زندگی را مشخص می کند . به همین دلیل در هیپنوتیزم از طریق به کار گیری کلمات ، انعکاس شرطی صورت می گیرد ، درست به همان صورت که پاولوف ثابت کرد با به صدا در آوردن زنگ می تواند سگ را وادار به ترشح بزاق کند . شما باید از تمامی این جریانات در تمایل خود به جوان مازدن و بیشتر زیستن آگاه باشید ، زیرا همین انعکاس شرطی پیوندهای مجزیه آسایی با تمایلات شما دارد .

انعکاس شرطی و نحوه عمل آن

یکی از دوستان قدیمی من می گفت: انعکاس شرطی یکی از نخستین روش های آموزشی انسان بوده است و در تحریک نخستین مراحل یادگیری انسان و پی ریزی الگوهای حافظه ای مؤثر بوده است . انعکاس

شرطی ایمان، اعتماد به نفس و امیدواری به وجود می آورد. بسیاری از اوقات احساسات نقشی اساسی در انعکاس شرطی ایفاء می کند. احساسات دلایل مکتوم اما لازم برای اعمالی خاص را ایجاد می کند. در حقیقت بعضی از انعکاسات شرطی چنان عمیق و ریشه دار هستند که عکس العمل-هایی را باعث می شوند، بی آنکه دلیلی برای آنها متصور باشد. اینگونه عکس العمل ها بخوبی می تواند باز مینه توارثی ما مرتبط باشند. بنابراین برای دستیابی به هدف جوان ماندن و بیشتر زیستن باید انعکاس شرطی را به کمک هیپنوتیزم در وجود خود از نو پرورش دهید. عکس العمل در مقابل انعکاس هیپنوتیک از طریق به کارگیری کلمات می تواند به طور هنرمندانه ای گسترش یابد و به صورت يك الگوی عادی خوب توسعه یابد و تحت اراده انسان قرار گیرد و شما هستید که باید آن را به کار وادار کنید. البته اگر در جوان ماندن و بیشتر زیستن به کمک هیپنوتیزم توفیق حاصل کنید.

سرچشمه جوانی در درون شما است

عکس العمل در مقابل فرمان لفظی و کنترل کلیدی

فرمان کلیدی در واقع کلید تسلط بر خود است و همچون کلیدی برای هیپنوتیزم عمل می کند، بدین صورت که از کلمات برای توسعه و کنترل توانایی شما در جهت فراهم آوردن عوامل حیاتی جوان زیستن از طریق هیپنوتیزم استفاده می کند.

تکنیک ها و یا فرامین لفظی که در این کتاب ارائه می شود می تواند در جهت نیل به هدفی که به دنبال آن هستید به کار رود. شما به تنهایی قادر خواهید بود این تکنیک ها و فرامین را وادار سازید که وضعیت ذهنی

و پیشرفت شغلی و ادامه حیاتتان را کنترل کند و راز طول عمر را بر شما بگشاید.

اینکه به چه سرعتی در مقابل فرمان لفظی عکس العمل نشان دهید کاملاً بستگی به خود شما دارد. هنگامی که خود را برای استفاده از فرامین لفظی به روش خود القایی آموزش دهید يك نیروگاه ناشناخته و اختصاصی انرژی را در درون خود به کار می اندازید. هنگامی که روش منظم هیپنوتیزم را در مورد خود اعمال کنید دقیقاً به آن چیزی که از زندگی توقع دارید دست خواهید یافت. وقتی که تنش ها و فشارهای عصبی خود را تخفیف بدهید زندگی بهتری را آغاز خواهید کرد و مطمئناً عمر طولانی تری خواهید داشت و طبعاً جوان خواهید ماند. پس از هم اکنون خود را برای ارائه عکس العمل های هیپنوتیک آماده کنید.

وقتی قدرت هیپنوتیک را در خود پرورش دادید در مسیر صحیح قرار خواهید گرفت. با طرح ریزی ذهنی فرمان های لفظی تنش های خود را رها می کنید و با اعمال این فرمان ها آرامش پیدا خواهید کرد. زیرا عکس العمل های خود را از پیش پی ریزی کرده اید. شما از عکس العمل خود کاری که تحت هر شرایطی در دسترس و قابل استفاده است برخوردار خواهید بود.

بدون توجه به زمان و مکان و موقعیت، عکس العمل طرح ریزی شده در دسترس شما خواهد بود. چنانچه قواعدی را که در این کتاب ارائه می شود فرا گیرید قادر خواهید بود، به كمك الفاظ به دنیای باشکوهی قدم بگذارید و جوان به نظر برسید و احساس جوانی کنید و جوان تر و طولانی تر زندگی کنید. به وسیله هیپنوتیزم از طریق فرامین لفظی جوانی را به كمك الفاظ در اختیار خواهید گرفت!

بنابراین چرا يك سیستم خود حفاظتی را امروز پیاده نکنید و يك زندگی طولانی تضمین شده را برای خود تدارك بینید؟ چرا به دنبال فرداهای با طراوت تری نباشیم و از بیشتر خستگی شدن موها و چروکیده شدن پوست، که غرور انسان را به همراه آینده اش مخدوش می کند،

جلوگیری نکنیم.

ضرورت الگوهای لفظی در هیپنوتیزم

اکنون می‌خواهم الفاظ کلیدی مورد لزوم را که شما می‌توانید در مورد خود به کار ببرید ارائه دهم. برای شما شرح خواهم داد که چگونه این الفاظ را به کار ببرید و ضمناً يك الگوی لفظی مخصوص را که به كمك آن قادر خواهید بود يك خود فرمانی را در خود پایه‌گذاری کنید، ارائه خواهم داد. آنها را صادقانه و با اطمینان کامل به کار بگیرید، زیرا تا باور در کار نباشد نمی‌توانید جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید؛ نمی‌توانید به آسایش فکر که آرامش را در پی دارد دست یابید. بدون اعتقاد هرگز از دست تنش‌ها، که عوامل پیری را به همراه دارند، خلاصی نخواهید یافت.

بدون این الفاظ کلیدی و یا فرامین لفظی عادات يك زندگانی سالم را فرا نخواهید گرفت. قادر نخواهید بود ضمیر ناخود آگاه و آن غده‌های شگفت‌انگیز داخلی را - که شما را با تمام انرژی سرشار جوانی و اوقات لبریز از صفا به سالهای دلبذیرتری راه‌گشا خواهند بود - کنترل کنید. اگر به ارزش‌های خود تلقینی اعتقاد ندارید این کتاب را ببندید. زیرا این کتاب تنها به کسانی تعلق دارد که از طریق فرمان لفظی از آن بهره می‌گیرند. به کسانی تعلق دارد که بدنبال وسیله‌ای برای خودتنظیمی و راهنمایی شخصی هستند. به کسانی تعلق دارد که می‌خواهند ذهن خود را در مسیر يك زندگانی بهتر کنترل کنند. اگر متقاعد شده‌اید که زندگی بهتری می‌خواهید و مایل هستید به سالهای دلبذیرتری دست یابید این الفاظ کلیدی را بکار بگیرید و به خود بگویید «هاکی!»

«رها کن» کلید کنترل شما

از حالا به بعد از واژه «رها کن» به عنوان کلید کنترل استفاده کنید. بگذارید این کلمه در فرمان شما باشد و بدون توجه به اینکه کجا هستید و یا چه می‌کنید به خود بگویید «رها کن» و آرام خواهید شد. فشارهای آزار دهنده خود را رها خواهید ساخت. از نظر فیزیولوژیکی روح و جسم خویش را برای تسلط بر خود آماده خواهید کرد. بالحن خطاب به خود بگویید «رها کن»، ضمن اینکه الگوهای کلامی زیر رami آموزید. بعد ببینید چگونه يك زندگانی خالی از فشار در پیش روی شما گشوده خواهد شد و علائم پیری از وجود شما زود روده خواهند شد.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱

من آرامش خواهم یافت... من خود را از فشارها رها خواهم کرد وقتی می‌گویم «رها کن» آرامش خواهم یافت. من بر روح و جسم خود تسلط کامل دارم. من از محیط اطراف خود کاملاً آگاهم و هیچ هراسی به خود راه نمی‌دهم. من آرامش خواهم یافت. آرام خواهم بود... «رها» خواهم شد!

در نظر داشته باشید که هنگام استفاده از الگوهای کلامی باید خود را مخاطب قرار دهید. برای آنکه الگوی بالا نتیجه بهتری داشته

باشد از الگوی لفظی زیر نیز استفاده کنید: به خاطر داشته که این تکنیک برای افزایش میزان خواب طرح ریزی نشده است؛ بلکه منظور آن عمدتاً استفاده از يك الگوی کلامی القائی برای برقراری آرامش است.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۲

محیط پیشنهادی: يك اتاق خلوت دور از سروصدا، موزيك ملایم، يك تختخواب راحت، روی صندلی و یا زمین. دکمه‌ها را بساز کنید، لباس به بدن تن فشار وار نکنند. نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق را چند بار تکرار کنید. چشمهای خود را ببندید. حالا از الگوی کلامی زیر استفاده کنید:

... پاها، رهاکن! ما میچه‌ها و مفاصل آرام... آرام... شل.
ساق‌های پا، رهاکن... دل‌کن. دان‌ها، آرام... دل‌کن... شکم،
رهاکن... دندم داد شل می‌شود... شل... ما میچه‌های پشتم دیگر
کشیده نیست... آنها آرام هستند... آرام... رهاکن، عضلات گردن.
کشیدگی و فشار را بیرون کن... بیرون... بازوها، دستها، آرام...
آرام... آرام... صوت، آرام. ذهن، آرام... آرام... شما در آرامش
هستید... دیگر عصبی و هیجان زده نیستید... دیگر هیچ فشاری نیست
شما آزادید، هیچ ممنوعیتی وجود ندارد...

مختارید که دریچه ضمیر ناخودآگاه را باز کنید... آزادید مرا
به آینده بکشانید... خیلی آرام... آرام... همه اعضا بدنم از سرتاپا...
آرام!

نکاتی حیاتی برای به‌خاطر سپردن

اگر تازه با هیپنوتیزم آشنا شده‌اید انتظار معجزه نداشته باشید. حتی روان‌کاوهای حرفه‌ای نمی‌توانند همیشه در مرحله اول نتیجه مطلوب را به دست آورند. برای حصول نتایج ارزشمندتر و پرمایه‌تر الگوهای لفظی اساسی، نظیر آنچه ذکر شد، را به ذهن خود ببرید تا آنکه ذهن

شما عکس العمل مطلوب را نشان دهد. باید آنقدر این کار انجام شود تا انعکاس شرطی ارتباطی بدون انکا به تفکر، حاصل شود.

این يك عمل خود کار است، و شما هستید که باید این انعکاس را خود کار کنید. لحظه ای که به این توانایی نایل شدید و ضمیر ناخود آگاه خود را شرطی کردید، درهای آینده را به روی خود گشوده اید. شما با کلمات و کار و درك خود راهی را ایجاد کرده اید که به سرچشمه رفتار انسانی سالم منتهی خواهد شد.

اکنون به سوی این مفهوم جدید دست دراز کنید و برای خود آرامش خاطر فراهم آورید. به دنبال بهشت موعود جوانی و زندگی طولانی بروید، و از سرچشمه موجود درون خود بهره بگیرید. در چنین شرایطی برنده خواهید بود!

نحوه دست یابی به آرامش ذهن بوسیله این روش در پرونده بیماری که او را «رودی جس آپ» می نامیم، آمده است. جس آپ به ثروتی میلیون‌ها دست یافت او يك میلیون ترس و تشویش نیز در درون خود داشت. بزرگترین ترس او از ارتفاع بود. استفاده از آسانسور زندگی او را فلج کرده بود. صعود به کوهستان به وسیله تله کابین او را به وحشت می انداخت. ترس از سقوط چنان در وجود او قوی بود که رانندگی با اتومبیل از روی يك پل برایش هراس انگیز بود. او بشدت غیر قابل کنترل بود و در حقیقت نمی توانست خودش را اداره کند. او با فرامین لفظی آشنایی نداشت و در نتیجه آرامش خود را از دست داد.

جس آپ از عقل و هوش سالمی برخوردار بود اما این امر کمکی به آرام شدن و جلوگیری از پیری او نمی کرد. هنگامیکه نخستین بار او را دیدم در چنگک هیجانانگیز اسیر بود. اولین قدمهای کلید کنترل را پابه پای او پیه دادم. تمرین «آرام» را در چهار چوب الگوی کلامی هیپنوتیک شروع کرد. آرامش خاطر به دست آورد. بتدریج که هیجانانش از میان

می رفتند بر خورد او با آدمها راحت تر می شد. دیگر از ارتفاع نمی ترسید. با استفاده از الفاظ کلامی «آرام» بر روی خود و تکرار مداوم آن ضمیر ناخود آگاه خویش را شرطی کرد.

بچترف^۱ در رساله «خسود تحت عنوان «اصول اساسی عکس العمل شناسی انسان می نویسد: هر کلمه منطبق است با طرح انعکاسی متداعی انسان که انگیزهٔ ثانوی خواننده می شود. این انگیزه ثانوی خود تحت تاثیر محرك خارجی یا داخلی و یا وضعیت، حالت و یا حرکت فرد است. بنا بر این کلمه نقش يك محرك خارجی را بازی می کند.

جس آپ با استفاده از کلمات در هیپنوتیزم، از وضعیت نامتعادل و ناهنجاری که با آن روبه رو بود خلاصی یافت و دلشاد شد. اکنون او بدون ترس آسانسور سوار می شود. به مرتفع ترین نقاط کوهستان صعود می کند. به پیست های اسکی سوئیس که شیب تندى دارند می رود و ترسی از ارتفاع ندارد. برای چك کردن وضعیت خود به دكتر مراجعه می کند و امروز خود را برای مرحلهٔ دیگری آماده می کند. جسم و روح او تحت کنترل در آمده است و بیست سال از نخستین روزی که او را در تلاطم فشار و پریشانی روحی دیدم جوان تر به نظر می رسد. هیجان زدگی رادر پشت ندارد و عمر طولانی تری در انتظار او است.

امروزه هیپنوتیزم به روش خود اقاء می تواند باعث کنترل بسیاری از موارد نظیر مورد رودی جس آپ در همه جا شود و این همان تسلط بر خود است. این همان استفاده از تلقین به بهترین صورت خود است. او از کلمات به عنوان کلیدی برای راه یابی به موقعیت درونی و بیرونی خود استفاده کرد. شما نیز به همین صورت می توانید مسائل خود را حل کنید. شما هم می توانید بر ترس ها و تشویش های خود غلبه کنید. شما نیز مانند اومی توانید به آرامش خاطر وزندگانى کاملاً نوین و آینده ای

سعادتمند دست یابید. شما هم می توانید به کمک هیپنوتیزم جوان تر به نظر برسید و از عمر بیشتری برخوردار شوید.

کلمات کلیدی «رها کن» موارد استفاده بسیاری دارد

اگر می خواهید بر الکلیزم ، اضافه وزن یا خشم خود غلبه کنید تنها باید گامهای نخستین تسلط بر خود را که در این بخش و بخش های بعدی این کتاب می آید بردارید و مفاد آن را رعایت کنید. می توانید این کار را بکنید و همچنان ارباب روح خود باشید، زیرا شما تحت کنترل هیچ کس جز خودتان نیستید. به خاطر داشته باشید که می توانید این کار را بکنید و در عین حال کاملاً به اعمال خود آگاهی داشته باشید. در تمام موارد هیپنوتیزم شما بطور کامل از آنچه پیرامونتان می گذرد با خبرید.

هیپنوتیزم ترس شما را به تدریج از بین می برد. بر تشویش خود غلبه خواهید کرد. موقعیت خود را از يك انسان كوچك به صورت انسانی بزرگ و از يك انسان بزرگ به انسانی بزرگتر بدل خواهید کرد. هیپنوتیزم این فرصت کامل را در اختیار شما می گذارد که از منابع طبیعی موجود در خودتان استفاده ببرید. دروازه های را که در انتهای آرزوهای شما قرار دارد به رویتان می گشاید و شما تمام این کارها را به کمک الفاظ انجام می دهید:

تحت شرایط عادی تنها بخش بسیار کوچکی از نیروی بالقوه ذهن انسان مورد استفاده قرار می گیرد. استعداد ذاتی خود را پرورش دهید مکانیزم مغز خود را به چنگک بیاورید و کاری کنید که تحت فرمان شما عمل کند. به طرف آن مراکز افسانه ای دست دراز کنید و آنچه می خواهید به دست آورید!

اکنون آرام باشید. جسم و روح خود را به آرامش دعوت کنید. ذهن خود را آماده پذیرش آنچه در این کتاب آمده است کنید. هنگامیکه

در حد کامل ورزیدگی یافتید وجود خود را، با اراده، تحت کنترل خواهید داشت. جوان خواهید ماند. بیشتر خواهید زیست. از طریق القاء کلامی منابع آینده خود را توسعه خواهید بخشید. لحظه‌ای که کنترل از راه هیپنوتیک برقرار شود تسلط بر خود آغاز خواهد شد! روح و جسمتان پذیرای، چیزی خواهند شد که شما می‌خواهید و همه به الفاظی که می‌گویید بستگی دارد. نیروی شگفت‌انگیزی در کلمات وجود دارد. بنابراین از این نیرو بنفع خویش استفاده کنید. جوان بمانید! بیشتر زندگی کنید! پرورش سرچشمه جوانی خود را از همین امروز شروع کنید.

چهار گام هیپنوتیک برای تسلط بر سر نوشت خویش

جانی گارلند هنرپیشه کم‌دی بد اقبالی بود که علی‌رغم استعداد و شایستگی‌اش هرگز یک ستاره نشد. فقط یک بار درخشش نیمه‌جانی داشت و بس، همه توفیقش همین بود. احتمالاً شمانیز اسم او را شنیده‌اید. به ندرت کسی نامش را به یاد دارد. این یک نمونه استعداد است که هرگز فرصت تجلی نیافت. او می‌توانست هنرپیشه بزرگی باشد. می‌توانست از عمر خود استفاده کند. اما جانی عقده‌های خود را تا زمان پیری ناگشوده گذاشت؛ زمانی که از نظر جسمی خیلی پیر شد. به‌طور ساده هرگز با نیروی تسلط بر خود آشنا نشد و یاد نگرفت که چگونه استعداد خود را به منصفه ظهور برساند، حال آنکه می‌توانست این کار را به کمک هیپنوتیزم انجام دهد. هیپنوتیزم برای جوان ماندن چه کار می‌تواند بکند؟ همه کار! هیپنوتیزم به شما و من و تمام جانی گارلندهایی مربوط می‌شود که داستان زندگی آنها داستان سالهای تلف شده و تلاشهای به‌هدر رفته و رؤیاهای باطل ورنجش‌های پایان‌ناپذیری است که به پیری منجر می‌شود. یک داستان نومیدی است که اگر جانی قدری زودتر برای تسلط بر سر نوشت خویش اقدام می‌کرد و تنها به نیروهای کمکی موجود در درون خود دست می‌یافت می‌توانست از رویارویی با چنین وضعیتی اجتناب ورزد.

اوایل که جانی را شناختم غرق درویسکی بود. از نظر جسمی از پا درآمده بود. ازدرون چشمان مستش بالحنی اندوهبار پرسید: «آیاروان درمانی می‌تواند کمکی به حال من بکند؟ این کارچقدر طول خواهد کشید؟» سوال او را با عبارت روانشناس معروف آندرو سالتر پاسخ دادم که گفته بود: «روان درمانی می‌تواند نتیجه‌ای سریع و مؤثر بدهد.» و اضافه کردم که هیپنوتیزم دردسترس کسانی است که از تعصب یا تردید به دور هستند، و اینکه انسان باید اطمینان داشته باشد که هیپنوتیزم به او کمک خواهد کرد، و اگر او نسبت به توانائی خود برای هیپنوتیزم شدن تردید دارد چهار آزمایش ساده وجود دارد که می‌تواند به کاربرد و تأثیر هیپنوتیزم را مشاهده و قدرت پذیرش خود را بررسی کند. و آزمایش‌ها را به‌طور خلاصه برایش شرح دادم.

جانی دربرخورد با هیپنوتیزم هیچ اشکالی نداشت. به‌خوبی با آن روبرو شد. بیمار خوبی بود. در حال هیپنوتیزم یکی از شخصیت‌های نمایش نامه بود؛ به هیجان آمده بود؛ باعث خنده می‌شد؛ باعث گریه می‌شد. در زیر آن جلد قلبی آدم خوبی بود، و این مرا به هیجان آورد.

هنگامیکه اعتماد به نفس خود را بازیافت به او کمک کردم که به عنوان هنرپیشه میهمان نقشی دربرنامه‌های نمایشی تلویزیون محلی به دست آورد. این کار روحیه او را تقویت کرد، در حال هیپنوتیزم چنان اجرای نقشی می‌کرد که خود همیشه دوست می‌داشت. ابتدا من این را نمی‌دانستم اما پس از آنکه يك آژانس تبلیغاتی با استفاده از نوار ویدئوئی که از او ضبط شده بود در يك فیلم تبلیغاتی نیم‌ساعته، فروش قابل ملاحظه‌ای به دست آورد، به این موضوع پی‌بردم. جانی به تمرین ادامه داد. من منتظر او می‌ماندم تا تمریناتش را انجام دهد. در مورد قلبش به او تذکر داده بودند و هیجان می‌توانست او را نقش بر زمین کند و او اکنون می‌بایست «رها کن» را یاد می‌گرفت تا تنش‌های خود را آرام کند. به کمک هیپنوتیزم

مصرف مشروب الکلی را کاهش داد و تمرینات نمایشی بعدی را بهتر انجام داد. ما با هیپنوتیزم راه را هموار کردیم و او در یک نمایش بزرگترین بازی خود را اجرا کرد. و بعد در میان انبوه نامه‌های هواداران، سعادتمندان و مردم، بالاخره به هدف خود دست یافت. بالاخره یاد گرفت که چگونه بر خود تسلط یابد. این کار خیلی دیر تحقق یافت.

شما هم آن چهار آزمایش معجز آسایی را که جانی گارلند انجام داد انجام دهید. مانند او بیش از حد این کار را به تأخیر نیندازید. بخاطر داشته باشید که به کمک هیپنوتیزم می‌توانید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید، رانده‌مان‌کارتان را بالا ببرید یا مصرف الکل را متوقف کنید. شما می‌توانید به کلید رمز موفقیت و تندرستی دست یابید. بوسیله هیپنوتیزم می‌توانید به آرزوهای خود نایل شوید. پس فرصت را از دست ندهید. چهار گام حیاتی زیر را به‌سوی یک زندگانی توفیق‌آمیز طی کنید.

چهار گام مبارزه جویانه برای تعیین ظرفیت پذیرش هیپنوتیزم

گام الف - چگونه قدرت پذیرش خود را نسبت به تلقین اندازه
بگیریم.

گام ب - خود تحلیلی

گام ج - فعل‌پذیری

گام د - واکنش کلیدی

گام الف - ظرفیت پذیرش هیپنوتیزم

تلقین، نهادن چیزی در ذهن است. و عبارتست از پیوستگی اندیشه‌ها و فرآیندهای ذهنی بی‌که توسط آن انسان ایده‌ای را فرامی‌خواند، آنرا می‌پذیرد و بعد بر اساس آن اقدام می‌کند. بخاطر قدرت تلقینی و انعکاس شرطی، خود هیپنوتیزمی به عنوان روشی برای تلقین این‌که چگونه جوان بمانید

و بیشتر زندگی کنید، به منزله روندی برای خودنظمی عمل می کند. هیپنوتیزم عبارتست از برخورداری از يك منطقه قابل توسعه برای خودآگاهی، قبل از انجام اصلاحات و آموزش لازم. هیپنوتیزم محدوده کنترل شده ای است همراه با رفتاری بارور، و آموزش فرمانبرداری باهدفی معین.

هنگامیکه شما آماده شدید تا اولین گام را در طریق هیپنوتیزم بردارید تمام عوامل مذکور در بالا به کاشتن تلقین در ذهن و کاربرد انعکاس شرطی کمک می کنند.

چگونگی توسعه نظام موفق که هرگز شکست نهی خورد

تلقین، به عنوان روشی برای تسلط بر خویش، عبارتست از طریقی برای به دست آوردن آنچه که به دنبال آن هستید، در زمانی که می خواهید. بخشی از نظام توفیق آمیزی است که هرگز شکست نمی خورد. با چنین هدفی در ذهن بیائید راه را به سوی گذشته و حال خود باز کنیم. بیائید گذرگاهی به سوی فردا بیابیم، با روشهای هدف دار و نیرومندی که از هیچ طریق دیگری قابل حصول نیستند. از طریق هیپنوتیزم به آگاهی کامل نسبت به سرمایه های ذهنی خود دست یابید و به آینده ای سرشار گام نهید. آیا خود هیپنوتیزمی زندگی را در سینی نقره ای تقدیم انسان می کند؟ آیا هیپنوتیزم يك نوش دارو است؟ به طور قطع چنین نیست. اما راهی را برای اتخاذ تصمیم ارائه می دهد. هنگامی که دریافتید قدرت پذیرش هیپنوتیزم را دارید این امر به شما کمک می کند که تقریباً در هر زمینه ای که مایل هستید به نتیجه برسید. روشی را برای هوشیاری ذهنی بیشتر، رهبری پر تحرک تر، برخورداری از توانایی بیشتر برای نیل به اهداف و کنترل عادات بد و نارسائی ها، پیش روی انسان می گشاید. روش مستقیم طول عمر را به شما ارائه می دهد.

بنابراین چرا از این روش استفاده نکنیم؟
 چرا خود را برای اتخاذ این تصمیم آماده نکنید که ببینید آیا می‌توانید برای انجام کاری پراجر بر خود چیره شوید و به خود تلقین کنید؟ چرا از تلقین بمنزله وسیله‌ای برای نیل به آنچه که از زندگانی می‌خواهید، و برای جوان ماندن و بیشتر زیستن استفاده نکنید؟ چنانچه استعداد پذیرش تلقین را داشته باشید می‌توانید به این مهم دست یابید.

تلقین چه کار می‌تواند برای شما انجام دهد؟

خود تلقینی می‌تواند مسیر زندگانی شما را عوض کند و به شما کمک کند جوان بمانید. می‌تواند شخصیت فردی شما را تغییر دهد. می‌تواند کاری کند که دستیابی به هدفها برایتان آسان‌تر شود، به شما کمک می‌کند که بر ترس‌های خود فائق آید و از فشارهای ناگوار خلاصی یابید. به شما کمک می‌کند که به اعتماد به نفس و خودبستگی دست یابید. به شما این امکان را می‌دهد که به موازات برخورداری از يك وضعیت روانی و جسمی بهتر، از زندگانی غنی‌تر و پربارتری بهره‌مند شوید. هیپنوتیزم به عنوان اولین گام به سوی این توانمندی وسیع، نیروی عشق راقوی‌تر می‌کند و معیار بهتری برای ارزش دادن به دست می‌دهد. به شما کمک می‌کند تا آنچه که می‌خواهید باشید. به شما کمک می‌کند که به درون خود بنگرید و آن درك عمیق را برای برخورداری از آرامش ذهن و آن سعادت جوانی سرشار را در خود بیابید.

بانگ‌رش به آنچه گفته شد باید توجه داشت که خود هیپنوتیزمی، یا تلقین راهی برای رسیدن به هدف است. تکنیکی ممتاز برای بهتر زیستن به شمار می‌آید. به کمک تلقین به هدف‌های خود دست می‌یابید. به کمک تأثیر پذیری نسبت به تلقین‌هایی که بر اساس هدف‌های متعالی بنیان نهاده شده بر همه چیز غلبه خواهید کرد. راه شما به سمت سعادت و موفقیت

بستگی به نحوه استفاده از ذهن تان دارد.

چطور آینده خود را توسط تلقین کنترل کنیم

آیا حاضرید به نحوه تفکر و زمان در دسترس خود سازمان بدهید و فردای خویش را توسعه دهید؟ آیا نسبت به این حقیقت آگاهی دارید که آینده شما بستگی به تلقین‌هایی دارد که شما از جانب خود و دیگران دریافت می‌دارید و اینکه به کمک القاء کنترل شده و باطراحی و سازمان دهی و خوداصلاحی می‌توانید به باقی مانده زندگانی خود معنی ببخشید و از یک زندگی سرشار برخوردار شوید و جوان بمانید؟

چطور تشخیص دهیم که تلقین پذیر هستیم؟

برای بررسی میزان تأثیر پذیری انسان نسبت به تلقین آزمایش‌های بی‌شماری وجود دارند. به چند نمونه از این آزمایشات اشاره خواهیم کرد. بخاطر داشته باشید که هر کسی تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار دارد. هر آدمی که آمادگی و تمایل به هیپنوتیزم شدن داشته باشد می‌تواند هیپنوتیزم شود. در حالیکه آدم‌هایی که از تمرکز آباء دارند و یا دچار عدم اطمینان و یا ترس هستند (و تا هنگامیکه نتیجه مطلوب هیپنوتیزم برایمان روشن شود، همه ما بار یک ترس غیر ضروری را به دوش می‌کشیم) نمی‌توانند تحت هیپنوتیزم قرار گیرند.

البته این مسئله هم صحت دارد که بعضی از اشخاص کمتر تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار می‌گیرند. بعضی دیگر ممکن است چند جلسه‌ای بایک متخصص حرفه‌ای کار کنند آنگاه بتوانند از هیپنوتیزم بهره بگیرند. بعضی از افراد تا حدی تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار می‌گیرند که می‌توانند در چنان جذبه‌ای فرو روند که تحت آن جراحی‌های عمده

روی آنها میسر می گردد.

قبل از انجام آزمایشات «شناوری دست»، «سوزن سوزن شدن پا» و «تلقین افضی» زمینه تأثیرپذیری خود را نسبت به تلقین باروش ساده زیر آماده کنید:

تکنیک القاء هیپنوتیک

توجه بصری به يك شیء ثابت

یکی از روشهای مورد استفاده برای تلقین عبارتست از تمرکز توجه روی يك شیء ثابت. البته روی شیء متحرکی چون پاندول ساعت نیز می توان تمرکز کرد. در این مورد خاص بیائید این تمرکز را روی جسم ثابتی انجام دهیم. این جسم می تواند يك قرص آسپیرین، يك قطعه سنگ مرمر، ناخن شست، يك گوشواره، یا حتی يك نقطه ویا شکافی در سقف باشد. جسم ثابت هر چه که می خواهد باشد. به آن خیره شوید. آن قدر خیره بمانید تا چشمتان خسته شود. هنگامی که چنین شد به خود تلقین کنید که دارید خواب آلوده می شوید و می خواهید چشمان خود را ببندید و به خواب بروید. به محض اینکه دچار خواب آلودگی شدید ذهن شما آماده دریافت هر گونه پیامی که می خواهید به آن بدهید، می شود.

توجه ثابت به يك جسم ثابت، روش دشواری نیست. در هر جا و تحت هر شرایطی می توان این کار را انجام داد. هر قدر در این زمینه زبردست تر شوید به طور مؤثرتری از این شیوه استفاده خواهید کرد.

کیم جونز از این روش استفاده کرد. کیم دردناک شده محل تحصیل خود با يك گروه كوچك تاترکار خود را آغاز کرد، او آرزوی راه یابی به برادری و احتمالاً درامهای تلویزیونی را در سر می پروراند. بازی او خوب بود. دارای آن خطوط و انحناءها و بازوان ظریف زنانه ای که بتواند خود را در صحنه تأثیر مطرح کند، بود. بسیاری از ویژگی های يك هنرپیشه

موفق را دار بود، اما يك مشکل داشت. مشکل او حفظ کردن نمایشنامه بود. نتیجه این امر ایجاد يك تضاد روانی بود که باعث خستگی و پیری این دختر جوان شد. در حل این مشکل من به کیم کمک کردم. روزی که تمرین نمایش «پادشاه دمن» را شروع کرد روش آزمایش جسم ثابت را به او آموختم. باو گفتم به کمک هیپنوتیزم می تواند از این بعبء نمایشنامه ها را در هر شرایطی یاد بگیرد و حفظ کند.

سه ماه بعد نامه ای از او دریافت داشتم. او برای تهیه يك سریال تلویزیونی در هالیوود بسرمی برد. در نامه اش به حقایقی اشاره کرده بود که ممکن است مورد علاقه شما نیز باشد. نوشت:

... از زمانی که مورد هیپنوتیزم واقع شدم دید روشن تری نسبت به آمال و آرزوهای خود پیدا کردم. هیپنوتیزم راهی را برای تصمیم گیری پیش رویم گشوده، تنش های احساسی ناخوشایند مرا از بین برده است. شما مجرائی برای بیرون راندن انبوه هیجانات من پدید آوردید. من دیگر در آن شرایط کابوس مانندی که موقع خواندن نمایشنامه برایم پیش می آمد که طی آن دچار خاموشی محض می شدم، به سر نمی برم. اکنون از اعماق «جذبه» ناشی از هیپنوتیزم، بدون هیجان زدگی، و بطور اساسی و هدف دار می توانم به مسائل خود نگاه کنم. می توانم صفحات زیاد نمایشنامه را، بی آنکه هیچ کلمه ای و اشاره ای و حرکتی را از قلم بیندازم، از بر کنم. موانع مقاومت آگاهانه در من از بین رفته، و من آزادانه می بینم که چگونه عواطف و احساسات گذشته ام در وضعیت فعلی ام مؤثر افتاده و حتی یادگیری متون نمایشنامه و بر نحوه اجرای نقش بر روی صحنه، که وسیله معاش من است، اثر بخشیده است. اکنون از حافظه ای قوی برخوردارم. به سرعت و به روشنی همه چیز را به یاد می آورم.

شما بمن کمک کردید که این توانائی در من قوت گیرد که صفحه ای را به دقت بخوانم و کاملاً بخاطر بسپارم و این مسئله در کار همیشه همراه با حرکت تلویزیون بسیار برایم ارزشمند است. اما مهمتر از همه، و شاید

مؤثرتر از همه، این حقیقت است که دیگر عصبی نیستم و احساس نمی‌کنم هزار سال از عمرم می‌گذرد. احساس سبکی و جوانی می‌کنم، و این به خوبی پیدا است. آنچه که به من آموختید موجب می‌شود که در این دنیای افسانه‌ای تلویزیون بیشتر به سر ببرم، و به این خاطر از شما سپاسگزارم، شما اراده‌ مرا برای نقش آفرینی برانگیختید!

شناوری دست

به عنوان آزمایش تأثیرپذیری نسبت به هیپنوتیزم، این روش نمایانگر نفوذ تلقین بر روی سیستم عصبی و عضلانی بازو و دست است. این آزمایش به شما کمک می‌کند که دریابید آیا يك داوطلب مبتدی نسبت به پذیرش هستید یا خیر. اکنون متن زیر را بخوانید، اما آنرا حفظ نکنید. فقط زمینه آنرا در ذهن خود نگاه دارید. اگر پس از آنکه چند مرتبه این آزمایش را انجام دادید و نتیجه‌ای بدست نیاوردید برگردید به انجام فرامین لفظی مربوط به الگوی کنترل شماره يك. رها کن! آرام! تنش های خود را آزاد کنید و تمرین را دوباره شروع کنید.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۳

پس از وادار کردن خود به خواب از طریق توجه متمرکز بر روی يك جسم ثابت عبارات زیر را تکرار کنید:

«می‌خواهم تا ده بشمارم. درحالی‌که به آهستگی می‌شمارم دستم شروع به بلند شدن خواهد کرد. مثل پری‌که در معرض نسیم قرا گرفته باشد بالا خواهد رفت. به فرمان من به حال عادی برخواهد گشت و من در سراسر بدن احساس خوبی خواهم داشت ... يك ... دستم احساس سبکی می‌کند ... هیچ وزنی ندارد... هیچ چیز نمی‌تواند آن را در جای خود نگاه دارد... دو... دارد ازجا

بلند می‌شود... سه... همچون پری در حال بلند شدن است. هیچ تلاشی لازم ندارد. دارد بالامی دود... چهار... همچنان بالامی دود... بالامی دود... بالاتر بالاتر... بالاتر... پنج... بالاتر... شش... بالاتر... هفت... مثل پرندهای در دل آسمان شناور است... هشت... احساس خوبی در سرتاسر بدنم دارم... نه... وقتی که دستم به منتهی الیه بلندی برسد به هدفم خواهم رسید در وضعیت هیپنوتیزم خواهم بود... ده... حالا برای القائات هیپنوتیک آماده‌ام. دست، پائین... آدام.»

لحظه‌ای که شما دریا بیدار دستتان به فرمان شما بلند می‌شود خواهید دانست که پذیرای فرمان‌های دیگر نیز خواهید بود. حتی اگر انگشتان شما هیچ عملی جز جمع شدن انجام ندهند، اکنون مطمئن هستید که نسبت به تمام «تلقین‌های» منطقی تأثیر پذیر هستید. بنابراین روی این آزمایش کار کنید. روند کار را بهبود بخشید تا زمانی که فرمان شما عملی شود. هر عضو بدن را به این صورت تنظیم کنید. خود را کنترل کنید و از این طریق فردای خود را کنترل کنید. و به همین صورت می‌توانید ضربان و فشارخون خود را کنترل کنید. می‌توانید حساسیت خود را نسبت به درد تحت کنترل در آورید. و بالاخره سلامتی خودتان را کنترل کنید. با اعمال این کنترل‌ها و انجام هیپنوتیزم به فرآیند با شکوه جوانی جاویدان و سعادت‌ی که به دنبال آن هستید دست خواهید یافت. بر ذهن خود چیره شوید و از آن طریق می‌توانید بر جسم خود غلبه کنید، زیرا مکانیزم کار چنین است. این نیروهای مؤثر تلقینی که من آنها را فرامین لفظی می‌نامم، روی رفتار انسان و شکل‌دهی به زندگی انسان مؤثراند.

خواب رفتن با

در این آزمایش پاسخ متفاوتی دریافت خواهید داشت. این آزمایش از طریق دستگاه عصبی يك کنترل ناحیه‌ای بر روی رگهای

خونی به عمل می آورد. تحریک فرمانی به صورت عکس العملی ناحیه ای
بروز می کند. حالتی شبیه به خارش ایجاد می کند، به این صورت که انسان
نصیر می کند مورچه روی پوستش راه می رود. روند کار چنین است:

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۴

«می خواهم قاده بشمارم. درحالی که می شمارم پای راستم شروع به خارش
خواهد کرد. احساس خواهم کرد که حشرات روی پوستم راه می روند. احساسی
آمیخته با بی حسی و گزگز شدن خواهم داشت به صورتی که گویی پایم به
خواب رفته است. در همین حال به تدریج شل تر می شوم. احساس لذت بخش و
خوشایندی خواهم داشت... یک... دارم درباره پای راستم فکر می کنم... پای
راستم... دو... گرمای دلپذیری در پای راستم به جریان می افتد... احساس
گرمای می کنم... گرم... سه... پسای راستم را در چشم ذهن خود می بینم...
چهار... پایم بیشتر و بیشتر شل می شود... احساس می کنم لنگ شده ام... پنج...
دارد سوزن سوزن می شود... شش... سوزن سوزن شدن به ساق پایم سرایت
می کند... هفت... احساس می کنم مورچه ها روی پوست یابم راه می روند. هشت
این احساس دلپذیر گسترش می یابد... نه... حالا آماده پذیرش القاء هستم...
حتی می توانم واکنش های پای خود را کنترل کنم و اکنون می توانم تلقین ها را در
اعماق ذهن خود کنترل کنم... ده! الان تحت کنترل کامل هستم. اکنون می دانم
که می توانم عمل ها و عکس العمل های خود را کنترل نمایم. همچنین می دانم که
عکس العمل بدنم در قبال ذهنم باید بصورت عادی بازگردد. بنا بر این هنگامی که
این آزمایش را به اتمام رسانیدم حس مربوط به پای راستم را بصورت عادی
بازخواهم گردانید. به این احساس سوزن سوزن شدن فرمان خواهم داد که برود.
خواب رفتگی، از پایم بیرون برو! رها کن! آرام! پا، آرام... بدن، رها کن! اتمام
تنش ها را آزاد کن... احساس بی نظیری دارم... حالا ذهنم آماده پذیرش تلقین
است. آماده ام که زندگی تازه ای را شروع کنم... برای زندگی خود طرح داشته
باشم و به آن نظم بدهم... به کمک هیپنوتیزم بیشتر و بهتر زندگی کنم.»

آزمایش تحریر يك لفظی

در برنامه آزمایش میزان تأثیر پذیری خود نسبت به تلقین تمرین زیر را انجام دهید. این کار را در خلوت انجام دهید. و آن را تنها هنگامی انجام دهید که نسبت به کاربرد نیروی توانمند هیپنوتیزم در جهت رفاه خود اطمینان حاصل کنید. حالا بنشینید و چند دقیقه وقت برای این کار بگذارید.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۵

«من راحت هستم. در حد توان خود آرام هستم. دستهایم به راحتی و آراستگی روی زانو قرار دارند. حالا دوی شصت دست راستم تمرکز می‌کنم. هرچه بیشتر به آن توجه کنم بیشتر آرام می‌شوم. حالا شصت دستم آرام است. ناخن شصت راستم دادکم رنگ می‌شود. در حالی که بیشتر روی آن تمرکز می‌کنم کمتر از محیط اطراف خود با خبر می‌شوم. هرچه بیشتر توجه خود را روی شصت دست خود متمرکز می‌کنم بیشتر و بیشتر آرام می‌شوم ... آراستگی بیشتر .. ناخن شصتم بی رنگ است ... نوک شصتم احساس سردی می‌کند ... حالا شصتم می‌خواهد به داخل پیچد و گرم شود. حرکتی می‌کند و گویی به دنبال گرما است. حالا شصتم به داخل کف دستم پیچ می‌خورد. در حال جا به جایی است. انگشتان دیگر هم چون سرپوشی روی شصتم بسته می‌شوند. اکنون شصتم احساس گرما می‌کند. شصتم گرم است و من احساس گرمی می‌کنم. احساس آراستگی می‌کنم. احساس خوبی دارم. آرام هستم.»

اگر شما قابلیت پذیرش هیپنوتیزم را دارید متوجه احساسی خواهید شد که پیش از آن برایتان ناشناخته بوده است، ناگهان، گویی برای نخستین بار، نسبت به این امر آگاه خواهید شد که شما تحت کنترل

کاملید و دیگر خود ارباب خود هستید . این اراده شما است که این تغییرات روانی را ممکن می سازد، و چیزی نیست جز توانائی خود شما برای کنترل برخوردن که می تواند به آهستگی در جهت تأثیراتی که شما مایل به دستیابی به آنها هستید تربیت شود. این آزمایش به شما یک چیز میگوید : هنگامی که عکس العمل مثبت است به آن معنی است که شما دوی صندلی داننده فرادگرفته اید! لحظه ای که شما نسبت به این امر آگاهی یابید در مسیر طول عمر به کمک خود تسلطی و خود کنترلی هستید.

به خاطر داشته باشید که اگر شما پاسخ خوبی نسبت به آزمایش های مذکور دارید آماده فراگیری جوان ماندن و بیشتر زیستن از طریق هیپنوتیزم هستید. اگر هم عکس العمل متوسطی نسبت به این آزمایش ها داشتید نیز خیلی خوب است، زیرا این امر روشن می کند که شما اکنون تنها باید بر روش اجرای کار تسلط پیدا کنید.

از طریق گام الف، خود هیپنوتیزمی به یک قدرت هدایت شده ای تبدیل خواهد شد و شما قادر خواهید بود در درون ذهن خود نیروهای موجود از قبل را هماهنگ کنید.

از این لحظه به بعد هر روز بیشتر از نیروها و ویژگی های موجود در درون خود، که شما را با توفیق همراه خواهند کرد و از زندگی بهتری برخوردار خواهند ساخت، آگاه خواهید شد.

لحظه ای که شما آگاهی کامل از سرمایه های ذهنی خود به دست آورید، برای نخستین بار در خواهید یافت که در درون شما آن توانائی موجود است که بر اساس آن آنچه را که می خواهید انجام دهید، خواه این کار پرورش شخصیت بسیار ارزشمند شما باشد، یا کنار گذاردن یک عادت بد.

در درون شما توانائی آنکه شما یک مدد کار اجتماعی، یک کم دین روی صحنه، یک بانکدار، یا یک سیاستمدار بشوید وجود دارد. شما خواهید توانست بهتر گلف بازی کنید، یادونده بهتری بشوید.

می‌توانید آن ترس‌هایی که شما را از صعود بر کوهستان یا رانندگی در جاده‌های پر پیچ و خم و شیب‌دار باز می‌دارد، از خود دور کنید. شما می‌توانید قلمرو بکرذهنی خود را پرورش دهید. و تنها کاری که باید بکنید بهره‌گیری از هیپنوتیزم است. به این صورت که سه گام اشاره شده قبلی و نیز آزمایشات مربوط به قابلیت پذیرش را به مرحله اجرا در رید. باید استعداد و نیروی بالقوه خویش را از طریق تلقین پرورش دهید و به سوی آینده هدایت کنید.

این کار را همین‌حالا انجام دهید! همچنان که اوراق این کتاب را مطالعه می‌کنید طرح اجرایی خود را برای جوان مساندن و بیشتر زیستن تنظیم کنید. طرحی را که توسط هیپنوتیزم کنترل خواهد شد هم اکنون در ضمیر ناخودآگاه خود پیاده کنید. از این توانایی بهره‌برداری کنید! آنرا پرورش دهید! تا سرمایه‌های ذاتی شما ظهور کنند.

در مرحله نخست، برای دستیابی به هدف از تلقین استفاده کنید. هنگامی که این مرحله را تحت کنترل در آوردید به مرحله «ب» روی آورید و توانایی خود را برای انجام خود هیپنوتیزمی پرورش دهید. خویشتن را مورد تحلیل قرار دهید! نقاطی را که در آنها مشکل دارید مشخص کنید، زیرا این نقاط مدارهای کشمکش‌های درونی انسان را که منجر به کوتاهی عمر می‌شود، تشکیل می‌دهند.

تمام ب

خود تحلیلی

برای تحلیل هر چیز ابتدا باید آنرا جزء به جزء کرد. در این مرحله خاص، خود تحلیلی عبارتست از تعیین جدول واقعیات، خود تحلیلی آزمونی است فراگیر و تلاشی است در جهت کنارگذاشتن موانع و شناسایی ارزش‌ها. همچنین لازم است نسبت به کاستی‌های خود آگاهی یابید، چون این‌ها نقش اساسی در پیری زودرس بسازی می‌کنند. نقاط

حساس خود را که هر روز باعث عذابتان می‌شوند روشن سازید . نقاط ضعف خود را، که هر روز بعد از روز دیگر مزاحم شما هستند شناسائی کنید. عیوب اجتماعی و اخلاقی و کاستی‌های آموزشی و پرورشی خود را معین کنید . برای لحظه‌ای از روی تحقیق بازگشتی پویا به دیروز داشته باشید. با استعانت از حافظه خود گذشته را ردیابی کنید گامهائی کنترل شده به سمت برنامه کاری گذشته خود بردارید. به گونه‌ای مستدل و با توجه به مسئله علت و معلول به عقب بنگرید بنحوی که روی مسایلی که شخصیت و تفکر وزندگان شما را شکل داده‌اند انگشت بگذارید. این کار را ادامه دهید تا به زمان حال برسید. حالا جدول کنترل خود تحلیلی زیر را تکمیل و مشخص کنید که نقاط حساس شما کجاها هستند تا براساس آنها بتوانید به امر خود تحلیلی پردازید.

جدول کنترل خود تحلیلی

نقاط حساس و مسئله سازی برای انسان وجود دارند که باعث پیری زودرس آدمی شوند. این نقاط دایمی توان با هیپنوتیزم تحت کنترل درآورد. نکات زیر را مورد بررسی قرار دهید. به نقاطی که در حال حاضر با آنها مسئله دارید دقت کنید.

طرز تلقی ذهنی

بله	خیر	آیا:
-	-	از خلق و خوی خوشی برخوردارید؟
-	-	اتکاء به نفس دارید؟
-	-	احساس سعادت‌مندی می‌کنید؟
-	-	به توانائی‌های خود آگاهید؟
-	-	ابتکارات نهانی خود را پرورش می‌دهید؟
-	-	صاحب اختیار سر نوشت خویش هستید؟
-	-	از جاه‌طلبی‌های سازنده برخوردارید؟
-	-	توانایی‌های خود را گسترش می‌دهید؟
-	-	انگیزه تعالی را در وجود خود تقویت می‌کنید؟
-	-	احساس وظیفه‌شناسی را در وجود خود افزایش می‌دهید؟

بله	خیر	می دانید به کجای می روید؟
-	-	احساس امنیت می کنید؟
-	-	خوشحال هستید؟
-	-	احساس دآوری را در خود تقویت می کنید؟
-	-	به دیگران توجه دارید؟
-	-	خود را از شر تضادها خلاص می کنید؟
-	-	نا امیدی به خود راه می دهید؟
-	-	تمایل به ایثارگری در وجود شما هست؟
-	-	برای انجام کار همیشه آماده اید؟
-	-	در مقابل زندگی پابرجا ایستاده اید؟
-	-	شکست را زیر پا می گذارید؟
-	-	هدف های معینی را دنبال می کنید؟
-	-	می دانید چگونه خود را آرام کنید؟
-	-	تلاشهای خود را در جهت نیل به اهداف کنترل می کنید؟

وضعیت جسمی

بله	خیر	آیا:
-	-	احساس فرسودگی می کنید؟
-	-	از بابت مسائل جنسی احساس کمبود می کنید؟
-	-	اضافه وزن دارید؟
-	-	لاغری دارید؟
-	-	پیر ترازن واقعی خود به نظر می رسید؟
-	-	دچار ناراحتی های داخلی (مانند ورم روده و یبوست) هستید؟
-	-	احساس کمبود نیرو می کنید؟
-	-	سر درد دارید؟
-	-	ناراحتی های مربوط به قاعدگی شما را رنج می دهد؟
-	-	حساسیت (آلرژی) دارید؟

بله	خیر	دچار دردهای مزمن هستید؟
-	-	کمبود فعالیت‌های بدنی دارید؟
-	-	از نظر میل جنسی ضعیف هستید؟

مسائل عاطفی

بله	خیر	آیا:
-	-	دچار افسردگی هستید؟
-	-	عبوس هستید؟
-	-	احساس تنفر و کینه دارید؟
-	-	عصبانیت و خشم‌گین هستید؟
-	-	خودخواهید؟
-	-	از چیزی می‌ترسید؟
-	-	احساس پوچی می‌کنید؟
-	-	حسود هستید؟
-	-	از آرامش خاطر برخوردارید؟
-	-	احساس نارضایتی در وجود شما هست؟
-	-	کج خلقید؟
-	-	بر اساس انگیزه‌آنی و بدون فکر عمل می‌کنید؟
-	-	دچار ترس‌های بی‌دلیل هستید؟
-	-	نگرانی شما را عذاب می‌دهد؟
-	-	دچار اضطراب هستید؟
-	-	از چیزی بیم دارید؟
-	-	دچار وسواس هستید؟
-	-	دچار خودکم‌بینی هستید؟
-	-	گرفتار عقده هستید؟

زندگی اجتماعی

بله	خیر	آیا:
—	—	دیگران را دوست دارید و شما را دوست دارند؟
—	—	می‌خواهید بهتر زندگی کنید؟
—	—	با مردم کنار می‌آئید؟
—	—	احساس می‌کنید، دیگران شما را می‌پذیرند؟
—	—	فکر می‌کنید دیگران به شما نیاز دارند؟
—	—	قابلیت تطبیق با محیط را دارید؟
—	—	مهربان هستید؟
—	—	از خطای دیگران چشم‌پوشی می‌کنید؟
—	—	با دیگران تشریک مساعی دارید؟
—	—	بر دبا هسته‌اید؟
—	—	نسبت به دیگران محبت می‌کنید؟
—	—	از هیچ چیز شکایت ندارید؟
—	—	می‌بخشید و فراموش می‌کنید؟
—	—	حس همکاری در وجود شما هست؟
—	—	تأمول مسئولیت می‌کنید؟
—	—	به شدت کار می‌کنید؟
—	—	آدم با وجدانی هستید؟
—	—	از روی انگیزه‌آنی و بدون فکر اعمال غیر مفید انجام می‌دهید؟
—	—	آدم خود سری هستید؟
—	—	هیچ اقدامی برای رفع ملالت خود می‌کنید؟
—	—	به نقاط ضعف خود معترفید؟
—	—	قادر به مصالحه هستید؟
—	—	با حقایق روبرو می‌شوید؟

تندرستی

آیا:

بله خیر

- -

دچار بی خوابی هستید؟

- -

کشیدگی عضلات شما را رنج می دهد؟

- -

دچار کمبود شدید نیرو هستید؟

- -

اعصابتان فرسوده شده است؟

عادات

آیا:

بله خیر

- -

سیگار می کشید؟

- -

مشروبات الکلی مصرف می کنید؟

- -

دچار لکنت زبان هستید؟

- -

به گونه ای عصبی خود را می خارا نید؟

- -

ناخن خود را می جوید؟

- -

دندانهای خود را بهم می سایید؟

توجه: تمام عوامل اشاره شده در بالا به هیپنوتیزم جواب می دهند. شما می توانید از طریق خودکنترلی فرمانروای سرنوشت خویش باشید، اما هنگامی که بیماری يك عضو بدن شما نقشی را در هر يك از عوامل مذکور در بالا ایفا می کند لازم است با پزشك خود مشورت کنید.

هروری بر جدول تنظیم شده

آیا این جدول به طریقی شما را نسبت به نقاط مصیبت بار بالقوه موجود در درونتان آگاه ساخت؟ آیا شما نسبت به قلمروهای شخصیتی و رفتاری قابل کنترل خود آگاهی یافتید. به دقت مسائل خود را مورد بررسی قرار دهید زیرا همین نقاط مسئله دار نیاز به تحلیل دارند. آنها را روی يك صفحه کاغذ سفید یادداشت کنید و مورد مرور قرار دهید. آنها نقش عمده

ای، نه تنها در زندگی شما، بلکه در توانایی جسمی تان برای جلوگیری از پیری زودرس ایفا می کنند.

چرا يك چنین نقاط ضعفی وجود دارند؟ آنها را مورد بررسی قرار دهید ولی متوقف نشوید. به گونه ای عمیق و همراه با اذعان به درون ذهن خود فرو روید. بعد به مرحله «ج» که در زیر خواهد آمد مراجعه کنید، زیرا هر مرحله از نظر ظرفیت شما برای جوان ماندن و بیشتر زیستن دارای اهمیت حیاتی است. خود کنترلی و خود تحلیلی يك امر محترم است!

مطالعه و درك شما و این که چرا این گونه رفتار می کنید هیچ ارزشی از نظر واکنش روحی و جسمی شما نسبت به محیط ندارد، بلکه برای روند طول عمر امری است حیاتی، بنابراین در حالی که عوامل پیر-کننده را از وجود خود بیرون می ریزید. در پیچه ذهن خود را باز کنید و خود را آماده پذیرش واقعیات حیات بخش نمائید.

هنگامی که شما از نقاط ضعف خویش آگاهی یافتید می توانید برای متغیر شدن خود را شرطی کنید. می توانید از هیپنوتیزم، نه تنها برای تحلیل شرایطی که موجب شده شما امروز این گونه رفتار کنید، بلکه به منظور کمک به آینده خویش، استفاده کنید.

شما خواهید توانست برای بهتری افا کردن نقش، و نیز برای جوان ماندن و بیشتر زیستن خود را آموزش دهید. خط زندگی خویش را به وسیله خود کنترلی تقویت خواهید کرد.

مرحله «ج»

فعل پذیری

فعل پذیری عبارتست از عملکرد ذهن در امر پذیرش فعلی که باید انجام شود تا اهداف شما تحقق یابند. این عمل ممکن است در نتیجه پیوستگی اندیشه ها صورت گیرد، به این صورت که شما در يك فرآیند

ذهنی با اندیشه‌ای مواجه می‌شوید، آن را می‌پذیرید و بعد احساس می‌کنید که قابل پیاده شدن است، شما به محض آنکه تصمیم بگیرید این کار را انجام دهید، آن را انجام می‌دهید.

آزمایش را دوباره تکرار کنید. و عکس العمل خود را مورد بررسی قرار دهید. بخاطر بسپارید که این عمل جنبه سرگرمی ندارد. شما با ذهن خود و نتایج نهائی حاصل از فرامین مغزی در اعضاء بدن، سروکار دارید. هنگامی که نتایج آزمایش‌های شما مثبت باشند شما آماده حرکت به سمت طرح اجرایی خود برای بیشتر زیستن و جوان ماندن خواهید بود. شما پذیرفته‌اید که اقدام در این مورد ضرورت دارد و این امر شما را آماده می‌کند که به مرحله «د» روی آورید.

مرحله «د»

واکنش کلیدی

البته سپردن زمینه کار هیپنوتیزم به کلمات امری است بسیار مهم. و مهم‌تر از آن روش شما در انجام است. واکنش شما نسبت به شرطی شدن مثبت یا شاد کامی‌تان، و این که شما ارباب زندگی خود باشید، تأثیر مستقیم دارد.

واکنش کلیدی در قبال خواسته شما مبتنی بر کنار گذاردن یک عادت بد یا برنده شدن در چیزی بستگی به آن دارد که چگونه مفاد متن زیر را بکار گیرید. واکنش شما مبتنی بر اقدام مثبت و باتأکید بر موارد زیر باید باشد.

«آنچه برای جوان ماندن و بیشتر زیستن لازم است من در وجود خود دارم. من می‌توانم به اهداف خود دست یابم و این کار را خواهم کرد و هیچ چیز نمی‌تواند مانع من شود. من به کمک هیپنوتیزم جوان خواهم ماند و از زندگی بهتری برخوردار خواهم شد.»

هرچه بهتر سرمایه‌های طبیعی خود را بکار گیرید و نسخه‌ای برای بهتر زیستن به آن بیفزائید در مدار بهتری در این زمینه قرار خواهید گرفت. بخاطر داشته باشید که هیپنوتیزمی که شما به کار می‌گیرید آمیزه‌ای است از واقعیت و چیزی که زمانی سحر و جادو انگاشته میشد. البته هیچ چیز سحر آمیزی در هیپنوتیزم وجود ندارد؛ بلکه هیپنوتیزم حقیقت محض است. هیپنوتیزم مبتنی بر عوامل کلیدی موجود در دستگاه عصبی و دیگر دستگاه‌های مربوط به مغز و بدن انسان است که او را بصورت آنچه هست در می‌آورد. یک یکبار چنگی در عمل و عکس العمل این دستگاه‌ها وجود دارد.

هیپنوتیزم یک آغاز است، یک شیوه جدید زندگانی است، یک پیدایش است. همچون پیدایش کتاب مقدس، با این تفاوت که منظور از کلمه پیدایش در خصوص کتاب مقدس، پیدایش کتاب آغازین است، در حالیکه مقصود ما در این جا پیدایش چیزی بیش از آغاز زندگانی است، منظور آغاز یک موجودیت جدید است.

هنگامی که شما به‌طور مؤثر از هیپنوتیزم بهره‌میی‌گیرید، یک چیز شگفت‌انگیز در درون شما رخ می‌دهد. ناگهان احساس می‌کنید که دارید از زندگی لذت می‌برید، یک زندگانی متفاوت، یاد می‌گیرید که بهتر زندگی کنید و از روش زندگی خود خیرسند خواهید بود و این چیزی است که همه ما بدنبال آن هستیم.

یاد بگیرید که هیپنوتیزم را با حساسیت و درک انجام دهید، نسبت به نیروهائی که برای هیپنوتیزم به کار می‌گیرید هوشیار باشید. چنانچه در ابتدای کار کنترل شما روی این امر ناقص بود و نتیجه‌آنی به دست نیاوردید نگران و کج خلق نشوید. فرمان لفظی کنترل ۲ و ۳ را دو باره انجام دهید. به این کار استمرار بدهید، هرگز شکیبایی خود را دست ندهید. در حالی که به‌طور هدف‌دار به‌سوی زندگانی تازه و شکوهمندی پیش می‌روید، در جهت آن کنترل کامل و آن خود که

می‌تواند از آن شما باشد کار کنید . اکنون آن چهارم گام هیپنوتیک را طی کنید و از نیروی انتقالی حیاتی هیپنوتیزم چنان بهره جوئید که بر سر نوشت خویش تسلط یابید.

هیپنوتیزم... کلید شگفت انگیز خود کنترلی

هیپنوتیزم، به عنوان ابزاری برای تسلط بر سرنوشت، وسیله‌ای نرم چون مخمل است که به شما کمک می‌کند تا از طریق خود کنترلی جوان‌تر بمانید و بیشتر زندگی کنید. هیپنوتیزم یک توانایی شخصی است برای استفاده از تسهیلات ذهن به منظور غلبه بر سرنوشت در جهت برخورداری از فرداهای سرشارتر؛ شیوه‌ای است برای اینکه به پیری بگوئید: «خدا حافظ»، همچنانکه در کار یادگیری قواعد اساسی زندگی شادتر امروز هستید؛ راهی است برای استفاده از تسهیلات ذهن به منظور غلبه بر جسم و روند پیری؛ روشی است در جهت خود کنترلی برای نیل به هدف.

خود هیپنوتیزمی ابزاری است ساده با بهره‌وری فراوان، به نحوی که شما می‌توانید توسط روشی که به قدمت تاریخ است و در عین حال به تازگی هر لحظه جدیدی که آن را به کار می‌گیرید جوانتر بمانید و بیشتر زندگی کنید. بیائید با کمی درنگ ببینیم هیپنوتیزم چیست؟ بیائید نگاهی گذرا به تاریخچه هیپنوتیزم، این چیزی که امروز باعث جلوگیری از پیری می‌شود، بیندازیم؛ و ببینیم نیروهای مولدی را که در درون خود کنترلی موجودند و تلقین نامیده می‌شوند، مورد بررسی قرار دهیم. در آن جهان سبک که تلقین نام دارد جرقه‌ای هست که به شعله‌ور

هیپنوتیزم زبانه می زند، به گونه ای که می تواند راهی برای جوان ماندن و بیشتر زیستن پیش روی شما بگشاید.

خود هیپنوتیزمی چیست؟

خود هیپنوتیزمی، که فرمی بسیار کارآمد از تلقین پذیری است، وسیله ای بسیار موثر برای خودکنترلی است.

خود هیپنوتیزمی يك کمال مطلوب است. این عمل يك وضعیت پیشرفته ذهن پذیری است که تحت آن شخص از روی تمایل و به طور موقت خود را از آگاهی های بیرونی رها می کند، در حالی که خویشتن را برای هدفی که به دنبال دارد آماده می سازد. خروجی است موقتی از واقعیت، و در عین حال در خلال حالت جذب به يك آگاهی عمیق نسبت به همه چیز وجود دارد، و همچنین است آگاهی عمیق نسبت به دریافت فنون تنددستی، پرورش شخصیت، توفیق در انجام کار، تجدید نیروی جوانی، توفیق در رهبری گروه و یا صرفاً برخورداری از آرامش خاطر.

خود هیپنوتیزمی عبارتست از ظرفیت تلقین پذیری شخصی در جهت استفاده از امکانات ذهنی. هنگامی که شما بر این کاروبرپیچیدگی آن تسلط یافتید، برزندگانی خود وعاداتی که روند زندگی شما را تشکیل می دهند تسلط خواهید یافت و سیرزندگانی خود را به سوی آینده هموار خواهید کرد.

شما خواه يك جادوگر آفریقائی باشید، خواه يك مریض هندی، يك سیاستمدار باشید یا يك فروشنده دوره گرد، يك مدیر ساکن خیابان مادیسون باشید یا يك میلیونر و یا صرفاً کدبانویی که دیگر اضافه وزن ندارد، هیپنوتیزم می تواند به شما کمک کند که به هدفتان دست یابید. به کمک هیپنوتیزم حقیقتاً می توانید بیشتر وشادتر زندگی کنید و چنانچه امروز آن را به طود صحیح به کار برید خواهید توانست پاسخ فردهای خود را دریافت کنید. پس چرا این کلید شکفت انگیز را برنذارید و در خود کنترل را نگشایید؟ چرا از هم اکنون دستیابی به آینده ای پربار را آغاز نکنید؟

هپینوتیزم وسیله‌ای برای حاکمیت زندگی شما

در حالی که به سوی آینده گام برمی دارید هپینوتیزم می‌تواند ابزاری مؤثر برای روند حرکت شما باشد، بنابراین چرا بر ذهن خود و کارروانه خود به وسیله یکی از قوی‌ترین ابزارهایی که تاکنون بشر برای خود ساخته است غلبه نکنید؟ چرا از هپینوتیزم برای حاکمیت زندگی خود استفاده نکنید؟ هپینوتیزم موارد کار برد فراوان دارد، مواردی بیش از آنچه به نظر شما می‌رسد.

هپینوتیزم وضعیتی است بسیار شبیه به خواب؛ در عین حال خواب نیست. تعریف دقیق علمی برای آن وجود ندارد و چون قبول کامل آن در طول زمان همیشه با دودلی همراه و همواره تابع تغییر فرهنگ حاکم بر جامعه بوده است به‌طور دائم پذیرفته شده و مردود شناخته شده، تا عصر حاضر که از نظر حرفه‌ای به درجه بالائی از مقبولیت عام رسیده است. امروزه هپینوتیزم به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خاص قلمداد می‌شود. اغلب کاوش است تا معالجه، ابزاری است برای هدایت و کنترل و نه تصحیح. روشی است در جهت پیش‌گیری برای هوشمندان و نفوذی به‌سزا دارد.

این حقیقت دارد که عوارض يك بیماری به كمك هپینوتیزم خنثی می‌شوند یا معلق می‌مانند.

با هپینوتیزم می‌توان لکنت زبان را برطرف ساخت و اعتیاد به الکل و مصرف شدید سیگار را کنار گذاشت؛ زایمان بدون درد انجام داد و بدون استفاده از داروی بی‌حسی دندان کشید. شخص ملایم می‌تواند به آدمی متهور مبدل شود. می‌توان جمع خریدار را به خرید کالائی ترغیب کرد، که نه به آن نیازی هست و نه احتیاج، و می‌توان بدن را وادار ساخت که به گونه‌ای دیگر کارهای خود را انجام دهد.

همچنین حقیقت دارد که آثار پریشانی ممکن است از شما زدوده شود و هنگامی که بتوانید نقاط ضعف خود را کنترل کنید زندگی خود را کنترل کرده‌اید. و این هدفی است که ما به دنبال آن هستیم. به خاطر بسپارید که هیپنوتیزم می‌تواند نگرش درست‌تری از آرمان شهری که در جستجوی آنید به شما بدهد.

هیپنوتیزم به عنوان نگرشی بر کشمکش‌های درونی ناخودآگاه راه عبوری به سوی ذهن و هم‌چنین راه خروجی از این کشمکش‌ها می‌گشاید. شیوه‌ای را پیش روی شما می‌گذارد که بر اساس آن می‌توانید بر مشکلات روان‌تنی‌یی که باعث پیری زودرس می‌شوند فائق آیید. ضمناً هیچ وقت خطرات هیپنوتیزم در خود هیپنوتیزم نیست، بلکه در آدمهائی است که آن را به کار می‌برند و این نکته‌ای است که باید از ابتدای امر نسبت به آن آگاه بود؛ همچنین در باره تاریخچه هیپنوتیزم و این که چگونه گذشته روی مفهوم نگرش فعلی این هنر شگفت‌آور تأثیر گذارده، باید مختصری آگاهی کسب کنید.

تاریخچه هیپنوتیزم

هیپنوتیزم يك هنر باستانی است و حتی پیش از دوران کتاب مقدس که پزشکی و شعبده بازی بخشی از يك نمایش بزرگ قلمداد می‌شده‌اند، هیپنوتیزم آمیخته با خرافات و ناآگاهی‌نقشی را در اغوای مردم ایفا می‌کرده است. کشیشان معابد مصر از هیپنوتیزم برای خواب کردن و شفاهای نمایشی بهره می‌جستند. مرتاضان هندی برای بی‌حس کردن اهای خود به منظور راه رفتن روی دغال گذاخته از آن استفاده می‌کردند و گاهی نوع بازی را عوض می‌کردند و روی تختی از میخ می‌خوابیدند.

يك دكتور اتریشی بنام فرانز مزم^۱ از هیپنوتیزم برای سرگرم کردن خاندان سلطنت در کاخ ماری آنتوانت استفاده میکرد. توانائی او به عنوان هیپنوتیزم کننده کاملاً بازیچه کاخ شده بود. او هنر خود را «مغناطیسی حیوانی» نامید و می گفت از هیپنوتیزم برای معالجات پزشکی نیز می توان بهره گرفت. بعدها هنگامی که دولت فرانسه کارهای پزشکی مزم را مورد بررسی قرارداد اعلان کرد که وی يك کلاه بردار است. او در ۱۸۱۵، در پی اعتباری و ابهام مرد، و این احساس را باقی گذارد که شکست خورده است.

در ۱۸۴۳ يك پزشك اسكاتلندی بنام جیمز برید^۲ مطالعات خود را در زمینه کارهای مزم آغاز کرد. او ضمن مطالعات خود در مورد مزمیزم کلمه «هیپنوتیزم» را با استفاده از ریشه یونانی «هیپنوس» به معنی خواب رواج داد. بر او نیز به سبب تلاشهایش، برچسب شارلاتان و آشوب گر زده شد. جیمز اسدیل^۳، که يك جراح بود از هیپنوتیزم برای بی حسی استفاده می کرد. او هزارها عمل جراحی با استفاده از این روش بدون درد، انجام داد و به همین سبب يك شارلاتان نامیده شد و در انجمن پزشکی اش تگفیر شد.

يك فرانسوی بنام لیبو^۴ مطالعات برید را ادامه داد. تجربیات او در هیپنوتیزم فوق العاده بود. و معالجاتی که انجام می داد دال بر این بود که وی از روش نوین کارآمدی استفاده می کند. او گفت این «مغناطیسی حیوانی» مزم نبود که حالت جذبه هیپنوتیک را ایجاد می کرد بلکه چیزی است بنام «تلقین»، که از آن به عنوان وسیله ای برای کنترل انسان استفاده می شود. او می گفت هیپنوتیزم نتیجه کاشتن باورها در ذهن است، باورهای که می توانند به گونه ای استادانه منجر به نیل به هدفی مطلوب شوند.

۱- Franz Mesmer - نخستین بار در ۱۷۷۵ از هیپنوتیزم استفاده کرد و در ابتدا به نام او «Mesmerism» خوانده شد. م.

2- Braid 3 Esdaille 4- Libeault

پزشك فرانسوی دیگری به نام بارن‌هایم^۱، مانند دیگر هم‌قطاران‌ش به دنبال بی‌اعتبار شمردن لیبو بود. حمله بارن‌هایم به لیبو از آنجا آغاز شد که لیبو يك مورد ناراحتی حاد کیسه صفرا را فرو نشانده بود، ولی بارن‌هایم از عهده چنین کاری بر نیامده بود. غرور حرفه‌ای وی لطمه دیده بود تا اندازه‌ای که در جستجوی راه‌هایی برای نابود ساختن او برآمد. ضمن خرابکاری پنهانی، چنان مجذوب روش لیبو شد که او نیز به اعمال هیپنوتیزم پرداخت، نتیجه نهائی کار او ظهور شواهدی کلینیکی گردید که بارن‌هایم آن را «تلقین درمانی» نامید. او در ۱۸۸۶ کتابی در این زمینه منتشر کرد که روند معالجات را در اروپا و آمریکا دگرگون ساخت.

روانکاوه‌ای زیر دستی چون اسگود^۲، شارپنتیه^۳، و بلک‌من^۴ از هیپنوتیزم به گونه‌ای مؤثر در تخصص خود استفاده کردند. در پایان قرن نوزدهم معالجه به وسیله هیپنوتیزم به عنوان روشی منتخب قلمداد می‌شد. بعد معالجه توسط هیپنوتیزم وارد مرحله تازه‌ای شد. بجای مداوای آثار ابتدائی بیماری، روی علل آن، تاکید به عمل آمد و زمینه‌ای تحت عنوان «تحلیل به وسیله هیپنوتیزم» گشوده شد و از اینجا بود که زیگموند فروید شهرت یافت.

قبل از ۱۸۹۵ فروید و برن^۵ کتابی درباره هیپنوتیزم تحت عنوان مطالعاتی درباره «حملات عصبی» منتشر کردند. این کتاب فاش ساخت که چگونه تجربیات گذشته که در ذهن انباشته و مدفون شده‌اند به صورت علائم يك ناراحتی و بعد به شکل حمله عصبی بروز می‌کنند. دکتر فروید و دکتر برن در این کتاب شرح می‌دهند چگونه ضربه‌های روحی، به عنوان تجربیات ناخوش آیند محبوس در عمق روان می‌توانند به بیماریهای جسمی تبدیل شوند.

1- Barnheim

3- Osgood

3 - Charpentier

4

5- Brenn

فریاد به عنوان يك هیپنوتیزم کننده توفیقی به دست نیاورد، و خود بدان معترف بود و شکست خود را بانگرشی دیگر جبران کرد. تاکید او بر اثرات محیط و وراثت روی روان انسان دور می زد. باسئوال و استدلال و ارتباط دادن وقایع گذشته به حال، مشکلات بیماران خود را تحلیل می کرد. او این فرآیند را «تحلیل روانی» نامید.

کار او در تحلیل روانی منجر به ظهور روشی نوین شد، و سالها بعد، قبل از جنگ جهانی دوم، روان شناسان و روانکاوان از این روش برای معالجه بیماران خود استفاده می کردند. آنها البته از «معالجه به وسیله هیپنوتیزم» بارن هایم نیز سود می جستند.

اهمیت مسئله درمان و کاوش های ذهنی و روانی موجب شد که انجمن پزشکی بریتانیا مجبور به اعتراف شود که جایی برای هیپنوتیزم در پزشکی مدرن وجود دارد. در ۱۹۵۵ انجمن مذکور چراغ سبزی برای پذیرش هیپنوتیزم نشان داد. سه سال بعد انجمن پزشکی آمریکا به قبول چنین مسئله ای مبادرت ورزید. شواهد آزمایشگاهی آن قدر قوی بود که هیچ گونه جلوگیری و ممانعت از روند این حرکت میسر نبود.

امروزه مخالفت فقط از جانب اشخاصی صورت می گیرد که راجع به کاربرد هیپنوتیزم آگاهی بسیار اندکی دارند و اقدامی در مورد گشودن ذهن خود بر مسئله ای جدا از محدوده تخصصی خود انجام نمی دهند. کسانی که قبلاً دیگران را محکوم به حقه بازی و شارلاتان بودن می کردند امروزه خود از هیپنوتیزم استفاده می کنند و سعی دارند این هنر را از آن خود معرفی کنند.

چگونه هیپنوتیزم صورت می گیرد؟

چه چیز باعث تحقق آن می شود؟

علی رغم تمام شواهد آزمایشگاهی دال بر تأثیر هیپنوتیزم این امر

شباهتی به الکتریسته دارد. ارزش آن را می بینید، کار آن را تأیید می کنید اما نمی توانید آن را تعریف کنید. هیچ کس دقیقاً نمی داند هیپنوتیزم چگونه و چرا پدید می آید، و تازمانی که هیپنوتیزم به گونه ای مستدل توجیه شود همچنان به صورت يك هنر باقی خواهد ماند و يك تعریف علمی برای آن نمی توان بیان کرد.

آنچه که تحت شرایط هیپنوتیزم به وقوع می پیوندد، از يك روند مربوط به روانشناسی برخوردار است. آنچه اتفاق می افتد از طریق عمل انعکاس شرطی صورت می گیرد، حتی هنگامی که انسان در وضعیت هوشیاری کامل به سر می برد. بنابراین حرف من این است که علی رغم نظریه های متعددی که در مورد نحوه وقوع هیپنوتیزم و علت آن وجود دارد، توفیق هیپنوتیزم همچنان در تلقین و در عکس العمل ها یا انعکاس هایی نهفته است که از واکنش نسبت به تکرار کلمات و ایده ها به دست می آیند. «هیپنوتیزم مبتنی است بر یکادگیری کلمات یا تکرار یک نواخت حرکات (مانند حرکت پاندول) و به محض آن که توجه شخص تثبیت شد، ظرفیت القایی هیپنوتیزم آغاز می شود.»

هیپنوتیزم می تواند وسیله ارزشمندی در جهت بهره گیری از الگوهای عاداتی جدید. برای جوان ماندن و بیشتر زیستن باشد. و به همین ترتیب وسیله ای است که توسط غیر حرفه ای ها و به گونه ای استادانه برای دستیابی به هدفی ساده طرح ریزی شده است، و نباید برای مسائل پیچیده و شدید روان نژندی، جنون و دیگر ناراحتی های پیشرفته روانی مورد استفاده قرار گیرد. بلکه این گونه معالجات در قلمرو کار متخصصین حرفه ای است. برای چاره جوئی درباره امور معمولی، هیپنوتیزم وسیله ای است که به سهولت در دسترس است، و به سادگی برای نیل به هدفی مؤثر قابل استفاده می باشد، اما برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید به آن اعتقاد داشت. باید تفاهم، تمرکز، تعاون، و تمایل وجود داشته باشد. شخصی که از این تکنیک استفاده می کند باید توانائی خواستن چیزی درباره جوان ماندن و بیشتر زیستن از طریق چنین روشی را داشته باشد. شما، به عنوان چنین

آدمی، باید انگیزه دریافت نتایجی را که در جستجوی آن هستید داشته باشید. هیپنوتیزم چگونه رخ میدهد؟ چرا رخ میدهد؟ بیایید به آنچه که امروزه درباره هیپنوتیزم فهمیده شده، نگاهی داشته باشیم.

می دانیم که هیپنوتیزم نتیجه مؤثری دارد. می دانیم که انجمن های پزشکی بریتانیا و آمریکا بالاخره به طور رسمی آن را تأیید کردند. اطلاع داریم که پروتستان و یهود آن را پذیرفته است. می دانیم که پاپ پیوس دوازدهم موافقت خود را با آن در بیست و چهارم فوریه ۱۹۵۷ اعلان کرده است. می دانیم که هیپنوتیزم می تواند کمکی برای سلامتی جامعه بشری باشد. اهمیتی ندارد که هیپنوتیزم توسط چه کسی انجام می شود و با کدام تخصص روی آن کنترل می کند. چیزی که می دانیم آن است که اگر هیپنوتیزم به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد یکی از نیرومندترین و سائلی است که تاکنون بشر به آن دست یافته است و به کمک آن قادر است از طریق کنترل جسم و روح جوان بماند و بیشتر عمر کند.

تشریح هیپنوتیزم

کنترل ما در دست حالات ذهنی است و ما برای دستیابی به اهدافی خاص وضعیت خود را بر اساس این کنترل ها تنظیم می کنیم.

مثلاً سربازی که هر اس و هیجان همه وجودش را در میدان نبرد فرا گرفته، ممکن است نداند که زخمی شده است و احتمال دارد کار خود را تا به آنجا ادامه دهد که تبدیل به يك قهرمان شود. يك بازی كن خط میانه فوتبال در يك مسابقه دانشگاهی، که تحت تأثیر هیاهوی جمعیت تماشاگر واقع شده، ممکن است در حالی که توپ را به جلو می راند کاملاً نسبت به این واقعیت بی اطلاع باشد، که ممکن است استخوان پایش شکسته شده باشد. مادری که ترس شدید وجود او را فرا گرفته ممکن است عقب اتومبیلی را از جا بلند کند تا فرزند خود را از زیر آن بیرون بیاورد. هر يك از آنها کاری را انجام داده که در شرایط عادی قادر به انجام

آن نبوده است. آن‌ها نیروگاهی بی‌کران و نامحدود در درون خود یافتند که در درون همه انسانها موجود است ولی به ندرت مورد استفاده واقع می‌شود، سرچشمه شگفت‌انگیزی از انرژی و استعدادهای دست‌نخورده، معدن طلائی بکر برای تجدید جوانی، نو توانی، بازسازی، و احیای سلول‌های حیات بخش است.

تلقین همواره انسان را تحت کنترل قرار می‌دهد، و به او کمک می‌کند که نیروهای بالقوه و استعدادهایش شکوفا شوند. اندیشه‌های نوینی را که وارد ضمیر خود آگاه شده‌اند آزادمی‌کند و می‌تواند طوری پرورش داده شود که متابع سرشار جوانی را آزاد کند هنگامی که یاد بگیرید از طریق الگوهای کنترل فرمان لفظی به این نیروها فرمان بدهید، می‌توانید بلیط ورود به آینده‌ای پربار را خود برای خود بنویسید. می‌توانید به توان، شخصیت، چابکی، شهرت یا آرامش خاطری که در جستجوی آن هستید دست یابید. می‌توانید جوان‌تر بمانید و بیشتر زندگی کنید و نسخه زندگانی خود را خود بنویسید.

«بازدهی انسان در شرایطی که تحت نفوذ هیپنوتیزم قرار دارد ممکن است بسیار بالاتر از حد عادی خود باشد. هنگامی که سرچشمه نیروهای موجود در درون انسان بیدار شود و تحت کنترل درآید ممکن است آدمی بزدل به شیری بدل شود یا یک کودک معمولی به نابغه‌ای ریاضی‌دان تبدیل شود، و یا یک ورزشکار به انجام کارهای خارق‌العاده کشانده شود. در وضعیت هیپنوتیزم انسان برای انجام هرگونه کاری به نه استادانه آماده می‌شود. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند طوری پرورش یابد که آنچه در درون ذهن انسان مخفی است آزاد کند و پرونده‌های بایگانی گذشته را پیش رویش بگشاید.»

از طریق تلقین هیپنوتیک می‌توان فشار خون را کنترل کرد. از خلق و خوی ثابتی برخوردار بود و درجه حرارت، ضربان قلب، پریشانی و حتی قاعدگی را تغییر داد. می‌توان، از این طریق باعث شد که دست قرمز یا سرد شود، پا به خارش درآید، یا چشم منقبض شود. به عبارت دیگر فیزیولوژی و عملکرد و تفکر انسان می‌تواند به نحوی پرورش یابد که تلقین‌های

معقول را بپذیرد، و همه اینها از ذهن آغاز می شود. و جوان ماندن و بیشتر زیستن نیز از همین جا آغاز می شود.

این حقیقت دارد که هیچ کس به درستی نمی داند که نحوه کار هیپنوتیزم چگونه است، و هیچ کس تشریح دقیق هیپنوتیزم را نمی داند. چیزی که ما می دانیم آن است که هیپنوتیزم مؤثر است و نتیجه بخش. اما نحوه کار هیپنوتیزم را دانشمندان فردا خواهند گفت. این که هیپنوتیزم دقیقاً چه می تواند برای شما انجام دهد در این کتاب مقابل چشمان شما است. روشهای موجود در کتاب را به کار ببرید و توسعه دهید.

انتظار نداشته باشید که همه رخ دادهای احساسی يك باره پدیدار شوند. فقط منتظر آنها بمانید. بعد برای دستیابی به آنها کار کنید و در استفاده از این نیروی شگفت انگیز تازه حسن انتخاب به خرج دهید.

عوامل بسیاری توانائی هیپنوتیزم شدن را کنترل می کنند.

بعضی از عواملی که توانائی هیپنوتیزم شدن را کنترل می کنند عبارتند از: قابلیت پذیرش تلقین، شخصیت فردی که هیپنوتیزم می شود، تمایل به همکاری، توانائی تمرکز بر يك شیء یا يك ایده، میزان عصبی بودن و راحت بودن شخص، میزان از دست دادن تمرکز، و یا برخورداری از هوش متعادل.

بیائید به بعضی از مراحل کلیدی بی که در ایجاد آن نوع جذب هیپنوتیکی که بتواند در آینده شما نفوذ کند، نگاهی بیفکنیم. بیائید به ساختار هیپنوتیزم از درون بنگریم و ببینیم تصویر ما از عملکرد آن چیست.

قابلیت پذیرش تلقین

به خاطر داشته باشید که بدون برخورداری از تلقین پذیری

فردی، هیپنوتیزم غیر ممکن است. این قابلیت پذیرش طراحی شده يك ضرورت است، زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند خلاف میل خودش هیپنوتیزم شود. سطوح مختلفی که تحت آنها قابلیت پذیرش هیپنوتیزم شروع می‌شود از يك روز تا روز دیگر و از يك شخص تا شخص دیگر تفاوت می‌کند. این گوناگونی، علی‌رغم تمایل به کسب مهارت در هیپنوتیزم در هر مرحله کار، ممکن است همچنان وجود داشته باشد.

تلقین چیست؟

تلقین عبادتست از طرح ریزی هدف‌دار و ترغیب‌کننده پیام‌های مکرر در ضمیر ناخودآگاه از طریق نگرشی مستقیم یا غیرمستقیم. این امر ممکن است توسط خود شخص و یا فرد دیگری صورت گیرد. در هر دو حالت واکنش شما بایستی توأم با همکاری باشد:

تلقین به وسیله اختیار یا امر صورت می‌گیرد

تلقین اختیاری راه مؤثری است برای دستیابی به هیپنوتیزم. تلقین امری ممکن است از طریق ضمیر ناخودآگاه پس زده شود و این هنگامی است که شخص سرشار از احساس گناه است. این گونه تلقین، به ویژه هنگامی مؤثر است که الفاظ فرمانی به طور دقیق انتخاب شوند. مثلاً در تلقین اختیاری، تلقین خود القایی شما با «من می‌توانم» یا «شما می‌توانید» مشخص می‌شود. در تلقین امری می‌گوئید، «من فلان کار را خواهم کرد» یا «شما فلان کار را خواهید کرد». این يك تلقین فرمانی است.

من در کارهایم در زمینه هیپنوتیزم دریافته‌ام که ضمیر ناخودآگاه اطلاعات مشخص و يك پارچه‌ای می‌خواهد. اگر ذهن از ثبات برخوردار باشد فرمان مستقیم را ترجیح می‌دهد و آن را می‌پذیرد، و اطلاعات تعریف

شده رادوست می‌دارد. ضمیر ناخودآگاه از عبارات بی‌هویت و مرده‌ای که از پیش آبستن شکستند بیزار است. ضمیر ناخودآگاه، مانند يك کامپیوتر و برنامه‌نویس، با اطلاعات قاطع تغذیه می‌شود. هنگامی که تلقین قاطعیت نداشته باشد، ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند همکاری کند، زیرا اطلاعاتش کمتر از آن است که بتواند براساس آن تصمیم بگیرد. يك کامپیوتر آی.بی.ام مشکل همانندی دارد. اگر درمورد ضمیر ناخودآگاه و اینکه در جریان تلقین‌های اختیاری یا امری کدام را می‌خواهد تردیدی دارید به سادگی از او سؤال کنید. درست است! گفتم از او پرسید! این که چگونه این کار را خواهید کرد بعد فرا خواهید گرفت، بطور خلاصه شما به سادگی جواب مثبت و منفی را از انگشتان خود خواهید گرفت. در شرایط هیپنوتیزم شما سؤال می‌کنید و پاسخ مثبت و منفی را به گونه‌ای آرام از طریق انگشتان خود دریافت می‌دارید. به نظر مزخرف می‌رسد؟ صبر کنید و ببینید. اما در این مسیر، شما درحالی که به دنبال طول عمر هستید، خواهید آموخت که آیا ضمیر ناخودآگاه شما تلقین اختیاری می‌خواهد یا امری.

مثبت باشید و همیشه فرمان‌های مثبت بدهید

برای اینکه تلقین در ذهن جا بیفتد باید فرمان‌ها همیشه مثبت باشند. شما باید مثبت باشید. بگوئید، «من این کار را خواهم کرد». و بعد آنرا انجام دهید! باور کنید! انتظار داشته باشید که آنچه تلقین می‌کنید مؤثر بیفتد و مؤثر خواهد افتاد. تردید نداشته باشید. واژه‌های، «نه»، «نیست» «نخواهد شد»، و «نمی‌شود» را از فرهنگ نامه تلقین حذف کنید. خود را از شر کلماتی چون «اگر»، «اما»، یا «شاید» خلاص کنید. در تمام موارد مثبت باشید.

تمام تلقین‌ها را با حرکت مثبت «فردا» رنگ آمیزی کنید

تلقین‌هایی را که به ضمیر ناخود آگاه می‌دهید به گونه‌ای کلمه‌بندی کنید که مشخص‌کننده این نکته باشند که آنچه قرار است رخ دهد در آینده نزدیک رخ خواهد داد. فرمان خود را بالفعل آینده درآمیزید. به عنوان مثال، بگوئید «پوست صورت‌م دارد لطیف می‌شود.» و اگر پوست صورت شما پیر، دارای جوش یا زشت است، ضمیر ناخود آگاه‌تان می‌داند که دارید دروغ می‌گوئید. بنابراین تلقین باید در این مورد با این نگرش صورت‌گیرد که دربرگیرنده جوانی سرشار در آینده باشد. برای نیل به این هدف باید چنین بگوئید: «در مدتی کوتاه پوست صورت من شروع به لطیف شدن خواهد کرد، بافت نرم‌تری خواهد داشت و دوباره به‌مرور جوان خواهد شد.»

همیشه فرصتی برای عامل زمان منظور کنید چوب دستی شعبده‌بازان در این کار مؤثر نیست که با تکان دادن آن يك شبه تغییر حالت به وجود آید. بنابراین کلمه‌بندی تلقین شما باید گرایش به فردا داشته باشد، زیرا جوانی در فردا است! جوانی عبارتست از باور داشتن و انتظار داشتن، نگرشی است مثبت به آینده که به‌زمان اجازه می‌دهد تغییراتی در جهت بهبود سلامتی صورت دهد. هیچ تردیدی به خود راه ندهید. مثبت باشید. جان کلام را بگوئید. بی آنکه در طلب چیزی باشید فرمان بدهید، و قدری بیشتر از آن اطمینان شخصی‌یی که باعث موفقیت می‌شود استفاده کنید. همان خود کنترل‌ی اندك است که از شما يك برنده می‌سازد!

برای تقویت تأثیر تلقین امری همیشه آن را در ذهن با تصویری همراه کنید. تصویری ذهنی از جوانی. تلقین‌های امری (۱) با تصویری از زندگی و شادکامی درآمیزید. همواره این تصویر را در ذهن نگاه دارید.

هرگز ضمیر ناخودآگاه خود را با بار جزئیات شلوغ نکنید

تکرار می‌کنم که در توسعه خودکنترلی از طریق هیپنوتیزم، هر تلقین مثبت را با تصویری از سلامتی و سعادت همراه کنید. آرمانهای خود را بر اساس تندرستی و شادکامی پی‌ریزی کنید، اما وقت خود را در ترسیم جزئیات دلتنگ‌کننده به هدر ندهید. ضمیر ناخودآگاه از دریافت جزئیات بیش از حد (توسط هیپنوتیزم) فقط سردرگم می‌شود، بنابراین بگذارید ضمیر ناخودآگاه خود از عهده جزئیات برآید، ضمیر ناخودآگاه بسیار بهتر از ضمیر خودآگاه با جزئیات روبرو می‌شود. زیرا ضمیر خودآگاه، گرچه با مهارت هم عمل کند، اما همواره بیش از حد و به‌طور مستقیم با مسائل بسیاری روبرو است.

اگر تصور می‌کنید جزئیات در برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه امری است حیاتی، آنها را دوی کاغذ یادداشت کنید. می‌توانید شب هنگام پیش از آنکه به خواب بروید این جزئیات را مرور کنید. ضمیر خودآگاه می‌تواند بر اساس اطلاعات مختصر و فشرده برنامه‌ریزی شود. در حالی که این اطلاعات را مرور می‌کنید نفس عمیق بکشید. روی مطالب تمرکز کنید، ضمیر ناخودآگاه آنچه را که توسط ضمیر خودآگاه جذب شده است به‌طور خودکار ثبت می‌کند. بنابراین هرگز ضمیر ناخودآگاه خود را به‌هنگام تلقین با بار جزئیات شلوغ نکنید، بدون توجه به اینکه جزئیات چقدر ممکن است مثبت باشند.

به‌طور ساده در موقع هیپنوتیزم ضمیر ناخودآگاه خود را شلوغ نکنید.

الفبای تلقین هیپنوتیک

مهارت و اعتماد به نفس در هنر هیپنوتیزم تنها از طریق تمرین حاصل می‌شود. کلمه بندی، آهنگ، زمان بندی، و طرز تلقی بخش مهمی از روند تلقین را تشکیل می‌دهند، و هرچه بهتر يك يادو تکنیک را فراگیرید نتیجه مؤثرتر خواهد بود.

از آنجایی که انعطاف پذیری در جذبه هیپنوتیزم امری است ضروری، لذا توجه شما را به روند زیر برای شروع تمرین جلب می‌کنم. آن را فرا بگیرید. بکار ببرید. بطور مؤثر از آن بهره بگیرید. اگر نسبت به توانایی خود در مورد انجام چنین روندی احساس عدم اطمینان می‌کنید بایک متخصص مشورت کنید. به او بگوئید در زمینه کنترل تلقین به کمک نیاز دارید.

چگونه تلقین خواب را توسعه دهیم

تلقین خواب به عنوان يك روش هیپنوتیزم به قدمت تاریخ است؛ و عبارتست از شیوه تلقین سستی، خستگی و خواب آلودگی، تازمانی که چنین حالت‌ها واقع شوند. در این هنگام عمل تلقین خواب انجام شده است. حالت، تن صدا، و نحوه عمل همگی ممکن است بخشی از نمود مؤثر ایده‌ای باشد در ذهن شما. می‌تواند به شیوه زیر عمل کنید:

دستورالعمل :

روی تخت یا يك نیمکت و یا روی زمین به پشت بخوابید. دست‌ها و پاها را در امتداد بدن قرار دهید. تنشهای موجود عضلات را بزدایید.

به اعضای بدن خود - از سر تا پا - بگویید که به تدریج آرام شوند .
این کار را به آهستگی انجام دهید . در حالی که به تلقین خواب می -
پردازید آرامش کامل را طلب کنید . با شروع آرامش ، جذبه هیپنوتیزم نیز
شروع شده است .

این روش بسیار موثر و دقیق است و می توانید در آینده نیز آن را
به کار ببرید .

روش اعمال

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۶

توجه: متن زیر را روی نوار ضبط کنید و هر شب به آن گوش
دهید .

« راحت باش . در شرایط و حالتی که راحت هستی قرار بگیر ، چشمها
دا ببند ، ذهنت را به روی همه چیز ببند . اگر توجه تو سرگردان است آن را
برگردان . توجهت را برگردان و ناپدید شدن تنشهایت را احساس کن .
حالا دستهایت را در هم فرو ببر و محکم نگه دار ... دوی دستها تمرکز
حاصل کن ... در حالی که انگشتهایت در هم شده اند از همه احساسها آگاه
باش . گرمای دستها را حس کن . گرمای لذت بخشی را که در شرف جریان یافتن
از میان دستها است حس کن . یک احساس دلپذیر ، گرم ، و آرامش بخش .
بین حالا چقدر آرامتر شدی . مجهایت در حال گرم شدن هستند . گرمتر
هم می شوند و این احساس خوش آیند در حال حرکت در بازوها است . حالا بیشتر
احساس آرامش می کنی و بیشتر خواب آلوده هستی . این احساس در امتداد بازوها
بالا می رود . حالا تمام عضلات بازوهایت آرام هستند . بیشتر و بیشتر خواب آلوده
می شوی ، به زودی به خواب خواهی رفت ... کاملاً خواب خواهی بود
کاملاً آرام ... دوباره صدای نوار را خواهی شنید .
بدن کاملاً در آرامش خواهد بود ، ولی ذهنت به طور درخشانی هوشیار

است. قادر خواهی بود که روی این مسأله تمرکز حاصل کنی که چه طور به خود در زمینه بیشتر زندگی کردن و بهتر زندگی کردن به وسیله هیپنودیرم کمک کنی.

وقتی بیدار شدی احساس خوبی در سرتاسر بدنت خواهی داشت. به چیزهایی در آینده دست خواهی یافت که در گذشته قادر به انجام آنها نبوده‌ای. از نظر ذهنی و جسمی هوشیار خواهی بود. آماده رویایی با هر کس و هر چیز خواهی بود. آماده خواهی بود که...

(حالا پیام شخصی خود را برای تلقین به ضمیر ناخود آگاه بدهید)

تا چند لحظه دیگر بیدار خواهی شد. در سراسر بدنت احساس مطلوبی خواهی داشت. دستهای تو به حال عادی برخواهند گشت. احساس خیلی خوبی خواهی داشت... حالا می‌خواهم تا سه بشمارم. وقتی به شماره سه برسم تو بیدار خواهی بود و احساس تازگی و نیرومندی خواهی کرد. یک... دو... سه... حالا بیدار شو. آرام باش این حالت خوب را در تمام وجودت حس کن.

آرامش و معنی آن برای شما

هنگامی که وضعیت هیپنوتیزم به وجود آمد و در آن حالت آرامش خواسته شد آرامش به طور خودکار پدید می‌آید. هنگامی که ترسی وجود نداشته باشد آرامش پدیدار می‌شود. کسانی که تازه به هیپنوتیزم روی آورده‌اند موقعی که اولین بار روند هیپنوتیزم را طی می‌کنند اظهار بیم، عدم اطمینان و هیجانزدگی می‌کنند. بعضیها ممکن است بسطور کامل آرامش حاصل کنند و برخی چنان به خواب فرو روند که اصولاً از بیدار شدن سرباز زنند. خواب برای این گونه اشخاص به منزله راهی برای فرار است. آنها نمی‌خواهند بیدار شوند! درهای هوشیاری خود را نسبت به همه چیز مسدود کرده‌اند و این شیوه فرار آنها است. هر موقع که بخواهند بیدار می‌شوند.

حدود قلمرو آگاهی شما

در هیپنوتیزم لازم است که عوامل خارجی حواس پرتی را حذف کنیم تا زمانی که انسان چنان تحت تأثیر قرار گیرد که در پر سروصداترین و نامناسب‌ترین شرایط نسبت به فرمان هیپنوتیزم - کس العمل مطلوب داشته باشد. هنگامی که چنین شرایطی فراهم شد شما می‌توانید از طریق هیپنوتیزم آنچه بخواهید - تقریباً در هر موقعیت اضطراری - به خویش القاء کنید. به این سبب هم چنانکه یاد می‌گیرید چگونه هیپنوتیزم را انجام دهید روی توانایی تمرکز باید تأکید کنید. من این خود کفایی را بعنوان حدود قلمرو می‌شناسم ۱ هنگامی که به فرمان «آرام» یا «رها کن» پاسخ آنی داده شد، شما درمی‌یابید که به‌طور کامل در اختیار هیپنوتیزم هستید. موقعی که بدون توجه به دیگر تحریکات پیرامون خود، نسبت به فرمانها که داده‌اید پاسخ مساعدی دریافت داشتید، خواهید دانست که از آن پس جوان ماندن و بیشتر زیستن چیزی بدیهی خواهد بود.

در مورد این حقیقت تردیدی نداشته باشید. آن را فرا بگیرید. در کارگاه ذهنی خود آن را به کار ببندید. هنگامی که خود فرمانی را فرا بگیرید می‌توانید قلمرو هوشیاریتان را کنترل کنید؛ به نحوی که هر موقع اراده کنید پوششی بین ذهن خود و هر چیز دیگری به وجود آورید. قادر خواهید بود حفاظی بین خود و صداهای گوش خراش بیرون پنجره پدید آورید، اگر چه آن صداها مربوط به انفجارات ناشی از بمبارانها و یا آتش توپخانه دشمن باشد. می‌توانید حفاظی ذهنی به وجود آورید که مانع شنیدن فریادهای درد آلود شود.

دیواری ذهنی بین خود و صدای هیاهوی شهر و هر آنچه که قلمرو هوشیاری شما را مخدوش می‌کند، برپا سازید. ممکن است در این زمینه آن قدر جلو بروید که حضاری بین خود و تمايلات زیانباری چون پر خوری، کشیدن سیگار، مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل به

وجود آورید. با دیواری از الفاظ قلمرو هوشیاری خود را کنترل کنید و از وسوسه شدن و تسلیم در برابر خواسته‌های غیر معقول حفاظت شوید.

تغییرات حسی می‌توانند توسط هیپنوتیزم القاء شوند

با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان نوك بینی را غلغلک داد، گوش را به خارش و داشت و کاری کرد که دست احساس بی‌وزنی کند، پاگرم شود و یا انگشت دست بر اثر هیپنوتیزم بلند شود. هیپنوتیزم ممکن است باعث ایجاد تحولاتی در انسان شود. مثلاً فردی که روی خود کنترلی کار می‌کند ممکن است از درجه کینه‌توزی، خشونت و جنگ طلبی‌اش کاسته شود و در مقابل روحیه همکاری در او نضج بگیرد و تقویت شود. به همین ترتیب شما می‌توانید کار پرورش شخصیت را در خود سرعت بخشید. شما در تلاشتان برای بارور کردن آینده خود، شیوه‌ای را به وسیله هیپنوتیزم به وجود خواهید آورد که به کمک آن می‌توانید بر زندگی خویش تسلط یابید و می‌توانید از آن برای جوان ماندن و بیشتر زیستن بهره ببرید.

شما چیزی بیش از آنچه که فکر می کنید نیستید

شما محصول تفکر خویش هستید. در عمق میلیونها سلول شگفت‌انگیز مغزی شما کلیدی به نام «عزم» وجود دارد. توانایی شما برای جوان ماندن و بیشتر زیستن بستگی به آن دارد که چگونه این «عزم» را درخویش تحریک کنید. اینکه به چه میزان از هیپنوتیزم برای این منظور استفاده کنید نشان می‌دهد که آیا به آنچه که به دنبالش هستید دست خواهید یافت یا نه. و اینکه با چه درجه‌ای از کارایی هیپنوتیزم را بکار بیندید مشخص‌کننده آنست که آیا می‌توانید آن چیزی بشوید که می‌خواهید یا خیر.

تفکر نیل به هدف را ممکن می‌کند و به این سبب مغز انسان می‌تواند در راه حصول زندگانی پرمهرتری به کار گرفته شود. بنابراین چنانچه تفکر مطلوبی صورت گیرد زندگانی غنی و سرشاری حاصل خواهد شد. فکر کنید می‌خواهید جوان بمانید و جوان خواهید ماند! فکر کنید که می‌خواهید با کمک هیپنوتیزم نیرویی را که در درونتان موجود است پرورش دهید، آنگاه خود را در اوج جدیدی خواهید یافت. به هیپنوتیزم به عنوان پدیده‌ای برای پرورش شخصیت و اعتماد به نفس و شجاعت بیندیشید و بعد برای نیل به این اهداف اقدام کنید.

در بافتن تاروپود شگفت‌انگیز زندگی نوینی که پیش‌رو دارید از ذهن خود برای بیرون ریختن ترسها و به دادن راه دادن شادبها استفاده کنید. نیروی ذهنی خود را برای از بین بردن گذشته و بوجود آوردن دستاوردهای شخصی برای آینده بکار بگیرید. به کمک تفکر فردای خود را بهبود بخشید. با عمل و استفاده از ذهن در عمل بر زندگی خود غلبه کنید. آن کلید ذهنی که «عزم» نام دارد، و آن میلیونها یاخته شگفت‌انگیز مغزی را به کار برید که تاروپود تغییر فیزیولوژیکی را برای شما مهیا سازند تا بتوانید جامه جوان ماندن و زندگانی بیشتر را برای خود بیافید، يك زندگانی زیبای نو که در آن سن شناسنامه‌ای هیچ نقشی بازی نمی‌کند.

شما دقیقاً همان چیزی هستید که فکر می‌کنید!

این حقیقت دارد!

«این حقیقت دارد که شما محصول تفکر خویش هستید و نه چیزی بیش از کیفیت فکری خود»

نحوه و محتوای تفکر شما هدایت‌کننده روال زندگی شما است. و اعمالتان و عکس‌العمل دیگران نسبت به شما را از پیش تعیین می‌کند. بنابراین روند اساسی هیپنوتیزم تفکر است. اگر كوچك فكر كنيد، كوچك خواهيد بود بنابراین بزرگ بیندیشید و به نای اینگونه درمان تلقینی در ذهن خود ادامه دهید که در این صورت در مسیر سرزمین جاودانه عمر طولانی خواهید بود. به اعمال خود به وسیله تفکر نظام ببخشید تا هم خودتان و هم دیگران شما را فردی معتبر، دارای زندگی منظم و انسانی که از يك شیوه خود کنترلی به نسام هیپنوتیزم برای دستیابی به آمال خسویش بهره جسته است، ببینند. هیپنوتیزم می‌تواند کلیدی برای رسیدن بسا

همه این اهداف و حتی فراتر - بهشت باشد. بنابراین چرا برای بهتر و بیشتر زیستن تلاش نکنیم؟ چرا از زندگانی دلپذیرتری - بدون توجه به این که از چه نژادی هستیم - بهره‌مند نشویم؟ چرا به سالهای موفقیت‌آمیزتری قدم نگذاریم و به زندگانی پرکاری که آدمهای معدودی در گذشته به آن دست یافته‌اند، نایل نشویم؟

آماده باشید که در صف اول زندگی کنید!

این حقیقت دارد که اگر می‌خواهید در صف وسط اول زندگی کنید باید صف اولی باشید. برای صف اولی بودن باید به خود بگویید که شما آدم مهم و فعالی هستید و می‌خواهید جوان بمانید و از زندگانی دلپذیرتر و طولانی‌تری برخوردار شوید. شما به اندازه تفکر تان از شور زندگانی برخوردار خواهید بود و تفکر باید همه جانبه باشد. با معطوف داشتن مسیر تفکر به سوی کانالهایی که دنبال خواهید کرد، به طور دائم این ترغیب مثبت را تحریک کنید. در همان لحظه شروع کار متوجه خواهید شد که احساس بهتری دارید و گامهای شما جهش بیشتری را به دست آورده‌اند و چشمهای شما بیشتر و بهتر می‌بینند و عضلاتتان پاسخهای مساعد و پر دوام‌تری می‌دهند.

زندگانی کاملاً تازه‌ای پیش روی شما گشوده خواهد شد. بنابراین به طراحی ماه‌عسل دوم بپردازید. توجه داشته باشید که وقتی بنای تفکر خود را بر این اساس بگذارید به تدریج چیزی بیش از يك آدم معمولی خواهید شد و احساس خود اطمینانی، کفایت و ایمنی خواهید کرد. جرأت متفاوت شدن را به خود بدهید. در حالیکه به سوی آینده گام برمی‌دارید از هیپنوتیزم به سود خود استفاده کنید.

تفاوتها از تفکر ناشی می‌شوند و در حالی که هیپنوتیزم را به عنوان ابزاری برای زندگی بهتر توسعه می‌دهید، در جهت تقویت بنای عظیم خود تلاش کنید. احساس حقارت نکنید. مثل میلیونی عمل کنید

که هم اکنون سرچشمه جاودانگی خود را از زمان خریده است. شما در صورتی می‌توانید این کار را انجام دهید که از ذهنتان درست استفاده کنید - و در همین جا است که هیپنوتیزم وارد عمل می‌شود.

می‌توانید آینده خود را به بهای يك اندیشه بخرید

صحنه را برای بهتر زیستن آماده کنید. صحنه را در ضمیر ناخودآگاه خود تدارك ببینید؛ ضمیر ناخودآگاه پایگاه قدرت است و همان مرکز شگفت‌آوردرون جمجمه است که در آن نقدینگی جوان اندیشیدن و بیشتر عمر کردن را ذخیره می‌کنید تا با آن در آینده «زمان» بیشتری را بخرید.

این نکته را به ذهن بسپارید که دردرون شما نیرویی وجود دارد که تواناییهای شما را بسیج می‌کند، ترسهایتان را از بین می‌برد، باعث خلاقیت می‌شود و درماندگی و واماندگی را به موفقیت تبدیل می‌کند و از شکست پیروزی می‌سازد. دردرونتان نیروی ازقوه به فعل درنیامده جاویدانی وجود دارد که وقتی شما به جلو می‌نگرید و برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنید تا فردای خود را دلبخیرتر و پرمعنی‌تر کنید، شما را همچنان جوان نگاه می‌دارد.

خبرنگار اخبار پزشکی، رالف بتی، می‌گوید: «پیر شدن همه را متأثر می‌کند. سالخوردگی در فرد بستگی به آن دارد که چه قدر آینده‌نگری داشته باشد و تا چه میزان برای آینده خود برنامه‌ریزی کرده باشد... يك میانه سالی پربار همراه با شادکامی بیشتر نتیجه تجربیات عملی و قابل اطمینان است تا صرفاً اتکاء به شانس. میانه سالی فصل برداشت محصول بذرهایی است که قبلاً افشاندیم و حالا به عمل آمده‌اند.

آدمها پیر نمی‌شوند، بلکه هم زمان با گذشت عمر رشد می‌کنند.» در حقیقت هنگامی که شما اعتقاد پیدا کردید که می‌توانید جوان بمانید

و بیشتر زندگی کنید و چنین پیامی را در ذهن خود کاشتید و چنین اندیشه‌ای با سرشت شما آمیخته شد، توفیق در زندگانی تازه‌تان آغاز می‌شود.

این را به خاطر بسپارید که جوان ماندن و بیشتر زیستن باید از ذهن انسان شروع شود.

شما باید ایمان، اطمینان، اعتقاد و اعتماد به نفس را در ذهن خود جای بدهید. این باور تردیدناپذیر را در ذهن خود پرورش دهید که جوانی جاوید در اختیارتان خواهد بود و هیچ چیز منفی دیگری را به مسیر تفکر خود راه ندهید.

می‌توانید آینده را بخرید

شما می‌توانید آینده را با تفکر صحیح به چنگ بیاورید و بهای آن محصول تفکر خودتان است.

لازم نیست برای چیزهایی که نداریم آه و ناله سردهیم. ضرورتی ندارد بگوییم، «وضع خوب بود اگر...»

این را به آن سبب می‌گویم که می‌دانم در درون انسانی که قادر به تفکر باشد، خمیرمایه اصلی مورد نیاز وجود دارد، و تنها کاری که باید برای جوان ماندن انجام دهد آنست که با هدایت ذهن خود از طریق هنر عملی هیپنوتیزم، از توان شگفت‌آور ذهنی خویش بهره جوید. تنها کاری که باید بکنید تلقین است. لحظه‌ای که شروع به باور این مطلب کردید که از یک زندگانی تازه توأم با شادکامی بهره‌مند خواهید شد، از همان موقع زندگی تازه‌تان آغاز خواهد شد.

جوان زیستن و بیشتر عمر کردن از کجا آغاز می‌شود؟ یک بار دیگر تکرار می‌کنم که جوان ماندن و بیشتر زیستن از ذهن شما شروع می‌شود. با هدف‌ها و تمرکز روی آنها آغاز می‌شود، باید ببینید هدف‌هایتان

برای طول عمر چیست؟

در شیوه زندگی امریکایی سالها شعار «سالم باش تاخوش باشی» مطرح بود و همه می گفتند «آمین». در عمل ثابت شد که این شعار صحت ندارد. انسان می تواند شاد باشد و در عین حال تندرست نباشد. همچنین انسان می تواند تندرست باشد و احساس بدبختی کند. شما می توانید اندیشه خود را از چیزهای منفی پر کنید، که نتیجه نهایی آن ابتلاء به بیماری جسمی و پیدا شدن آثار پیری خواهد بود.

به این سبب اگر می خواهید آینده را بخرید باید سیستم فکری خود را درباره روند پیری و مسایل مربوط به آن نظیر خمیدگی و داشتن بدنی ضعیف همراه با انواع دردها، به گونه ای که در ذهن همه تصویر شده است، عوض کنید. با اعمال احتیاطهای معمولی، انجام معاینات منظم پزشکی و ایجاد علاقه به چیزهایی که پیرامونتان هستند - همراه با سرزندگی - يك الگوی فکری جدیدی را در خود به وجود آورید. حال اگر يك برنامه تلقین هیپنوتیک نیز به این الگوی فکری بیفزایید، بدون توجه به سن حقیقی تان می توانید به آنچه که مایل هستید دست یابید.

همه ما چیزهایی را می خواهیم و آرزوهایی را در سر می پرورانیم که این آرزوها به «خواستن» نیازمندند. باید کمی پا را فراتر بگذاریم. جوان ماندن و بیشتر زیستن به اقدام نیاز دارد. برای دستیابی به هدفهای يك زندگانی بهتر به انگیزه و عمل نیاز است و نیز اعتقاد به اینکه قادر به انجام هستیم. هنگامی که چنین باوری را در خود پی ریزی کردید موفقیت شروع خواهد شد. زمانی که هدفها را مشخص کردید این اهداف خود به خود به شما نزدیکتر می شوند. موقعی که این باور را برای خود توجیه کردید که می توانید بطور موفقیت آمیز به «جوان ماندن و بیشتر زیستن» دست یابید در مسیر صحیح قرار گرفته اید.

بنابراین جوان ماندن و بیشتر زیستن يك اعتقاد عملی است و جایی

برای میانه روی در اندیشیدن به خواسته ها باقی نمی گذارد. زیرا هیچ چیز، واقعاً هیچ چیز، غیر ممکن نیست. موقعی که خود را به وسیله هیپنوتیزم متقاعد می کنید؛ آنچه می خواهید حتماً واقع خواهد شد و سالهای با نشاط تر - بدون آن تصویر کلاسیک بدن خمیده و نحیف و دردهای دائمی - در انتظار شما است. بنابراین به دنبال آن زندگانی خوب بروید. اگر به قصد و نیت موفق شدن امتحان کنید، این زندگی دور از دسترس نیست.

چگونه سالهای زیبایی داشته باشیم

بیایید زمان را به عقب برگردانیم، نه برای آنکه سنین عمر را حذف کنیم، بلکه به منظور برخورداری از سالهایی زیباتر و سرشارتر. در صدد نباشیم ساعت زمان را به عقب برگردانیم، بلکه به ساعتها و روزهای باقی مانده زندگی معنی تازه ای ببخشیم.

بیایید به محدوده یک زندگانی پربارتر همراه با بلوغ بیشتر وارد شویم و این حقیقت را درک کنیم که سالهای باقی مانده مجموعه ای از زشتیهاییست، نباید از زمان بترسیم و بدانیم زندگی و بدن و چهره می توانند زیبا باشند. و زیبایی و زندگانی دوست داشتنی مخصوص جوانان نیست. بیایید به خاطر بسپاریم که دیگر لازم نیست این احساس را داشته باشیم که جوان ماندن چیزی است غیر عادی، و در حالی که ظاهرمان دچار پوسیدگی شده جوان بودن را تنها در دل بپذیریم. نباید عقیده متداول اجتناب ناپذیر بودن پیری را قبول کنیم. از پذیرفتن آن خودداری کنید.

به این سبب می گویم دلیلی برای پذیرفتن پیری وجود ندارد زیرا جوان ماندن و بیشتر زیستن امری غیر طبیعی نیست. در پرتو پیشرفتهای امروزه بیشتر زیستن طبیعی ترین چیزی است که در جهان می توان به آن دست یافت و چیزی که شما و من بدنبالش هستیم به عقب برگردانیدن ساعت زمان نیست، بلکه شیوه ای است که به وسیله آن بتوانیم علائم شاخص پیری را بزدا کنیم و از قالبهای خود، مانند آن

شخص بدون سنی که در عهق و جردمان همیشه حاضر است، بیرون آییم. نیازی به جنگ با زمان نیست، احتیاجی به جنگ با تراژدی احساس جوانی در درون و پیر بودن در بیرون نیست. ضرورتی ندارد که با اعمال تلاشهای نابخردانه در جهت تعقیب سالهای از دست رفته به وحشت بیفتیم و همچنان عقیم بمانیم. بلکه لازم است شیوه‌ای رافرا گیریم و بکار ببندیم که يك زندگانی كاملاً تازه، يك روش جدید، يك طرز تفكر تازه و امكانات جدید برای سالهای دوست داشتنی تر و طولانی تر که سرشار از مفاهیم نو و شگفت آور باشد، را بر ایمان پدید آورد.

برای لحظه‌ای بیایید نظری به يك مقطع زمانی از زندگی خانمی که يك دوران انتقالی به نام یائسگی را پشت سر می گذارد، بیفکنیم. طبق اظهار لوئیس هور کس تال^۱، رئیس کلینیک لاهه، یائسگی عبارت از پایان طبیعی خونریزی رحم است که بر اساس عمر طبیعی تخمدانها صورت می گیرد:

دوران یائسگی ممکن است بر مرحله‌ای بحرانی که در طول آن تغییرات معمول در نتیجه عدم وجود هورمون جنسی زنانه استروژن به دنبال می آید - مقدم باشد. یائسگی، در شرایط عادی، برای کلیه بانوانی که تخمکهایشان از بین رفته حاصل می شود و نتیجه يك روند طبیعی کاهنده است که هر ماه پس از ماه دیگر پدید می آید تا موجودی تخمکها به اتمام برسد. این روند ممکن است از ۳۸ سالگی تا ۵۵ سالگی به وقوع بپیوندد. اما میانگین سنی در این مورد طبق نظریه اسمیت و تنی^۲ ۴۷ تا ۴۸ سالگی است.

در حالی که این روند تکامل می یابد تغییرات ویژه سالخوردگی به سبب عدم وجود استروژن، در بدن زن بروز می کند. پوست خشك، انعطاف ناپذیر و چروکیده می شود. روی صورت مو ظاهر می شود، در حالیکه از میزان موی سر، زیر بغل و ناحیه شرمگاهی کاسته می شود.

سینه‌ها همچون خمیر، شل و کوچک می‌شوند و نوک پستانها در داخل سینه محو می‌شوند، به نحوی که زنهای پائسه کاملاً آن‌برآمدگی گرانقدر را از دست می‌دهند. در این هنگام زن دچار عدم تعادل احساسی می‌شود، داغ شدنهای ناگهانی، گریه‌های متناوب، سرگیجه، هیجانزدگی، بی‌خوابی، زودخستگی، تب و لرز، حساسیت به سرما، درد مفاصل، درد در ناحیه دنده‌ها، سینه‌درد، سردرد، افزایش ضربان قلب، و خارش در پاره‌ای مواضع، از عوارض این دوران است که جملگی در فهرست طولانی شکایتهایی قرار دارند که هر پزشکی بطور روزانه می‌شنود و هر خانمی مدتها قبل از تجربه اثرات جانبی پیری، در قالب سلسله اطلاعاتی پی‌درپی می‌شنود.

در طول این دوران است که نومیدی و قوس نزولی بزرگ آغاز می‌شود، جوانی به وسیله زمان پایمال می‌شود. این دوران را بعضی از زنان بدون اشکال زیاد سپری می‌کنند و اصولاً هیچ زنی از پیش آمدن این دوران خشنود نیست، زیرا تعدادی هورمون به ظاهر بی ارزش تفاوت‌های بزرگی را در زندگانی او پدید می‌آورند.

امروزه دانشمندان بیوفیزیک قول داده‌اند که نوع تازه‌ای از زندگی به همراه نگرش جدیدی به زندگی گذشته در اختیار ما قرار دهند. آنها می‌گویند ما می‌توانیم در مقطعی دیگر از موهبت جوانی برخوردار شویم. و درباره تغییرات عظیمی که به وقوع خواهد پیوست سخن به میان آورده‌اند، آنها این امر را یک تغییر انقلابی می‌نامند و می‌گویند در آینده‌ای بسیار نزدیک در دسترس خواهد بود، اما چه کسی می‌تواند صبر کند؟

نیاز ما اکنون است. ما علاقه‌ای به پیر زیستن نداریم. ما بلیم جوان‌تر و بیشتر زندگی کنیم. می‌خواهیم زمان را به عقب برگردانیم و پیری را دور نگاه داریم. به بلوغی دلپذیر همراه با سرزندگی جوانی و عشق به زندگی دل بسته‌ایم. توجه ما به اسرار شگفت‌آوری معطوف است که در درون انسان وجود دارد، نیروهای بالقوه بنیادی که می‌توان، تنها به وسیله آگاهی و

پویایی آنها را بیدار و فعال نگاه داشت. بنابراین بیاید از زندگی کردن در حاشیه زندگی اجتناب کنیم. بیاید از بل میانه روی و زندگی تو خالی و درك ناقص احتراز کنیم. جوان ماندن و بیشتر زیستن به وسیله هیپنوتیزم را در خود پرورش دهیم. دنیای تازه ای را به روی خود بگشاییم و آدمی بشویم که دوست داریم باشیم. آدمی بشویم که سالهای عمر در او فرسودگی بوجود نیاورده. انسانی که هنر ظریف جوان ماندن را فرا گرفته است، آدمی که به تشخیص این نکته دست یافته است که نشاط و تندرستی چیزی است که به اطرافیان خود مدیون است اما خوش قیافه یا زیبا بودنش را به خودش بدهکار است.

اگر شما این طور فکر نمی کنید همین جا کار را رها کنید.

سهم هر نفر يك عمر است... پس بیاید آن را
'طولانی کنیم'

بسیار به ندرت انسان از مقطع دوم زندگی خویش بهره مند می شود، بنابراین باید بیشترین بهره را از آنچه در اختیار دارید ببرید و بهترین استفاده را از این نگرش تازه به روشهای کهنه زندگی بکنید. بالاترین بهره را، از چیزی که زندگی به شما تقدیم می کند، ببرید. باید جوان فکر کنید، به بیشتر زیستن بیندیشید، به تندرستی فکر کنید، تا تمام هدفهای دیگر به طور خودکار برایتان تحقق یابند.

همه چیز از ذهنتان آغاز می شود، زیرا بدون اندیشیدن به جوانی و طول عمر، جوان ماندن و بیشتر زیستن هرگز تحقق پذیر نیست. پیر نشدن ارثی نیست. باید برای نیل به آن تلاش کنید. باید با درك خود و عناصری که در «خودتان» بودن مؤثرند، شروع کنید. ذهن و بدن، دو ان دتنی با هم کار می کنند و در جهت حصول چنین نتیجه ای فعالیت دارند. چهره و قیافه ظاهری، آئینه درون و واقعیت خارجی تصوراتان از آنچه که می خواهید باشید است.

از ابتدای تولد يك مغز كامل به شما ارزانی شده است. از آن

برای جذب هر اطلاعاتی استفاده می کنید. ذهنتان انباشته از همه چیز می شود. بعد شروع می کند به اندیشیدن راجع به همه این چیزها. به تدریج که رشد می کنید ایده های نو به ذهن شما می آیند و بدنتان دیر یا زود آنها را لمس می کند. به این سبب در تلاش در روند جوان ماندن شما مسئول بدن و چهره خود هستید.

«سن» شما همان است که احساس می کنید؟

خیر، چنین نیست. سن شما همان نیست که احساس می کنید، بلکه شما همان قدر جوان هستید که فکر می کنید، و در این سن خاصی که فکر می کنید هستید جوان ماندن متمرکز است به خاطر جوانی. در چشم انسان، زیر بیست و پنج سال جوان و بیشتر از آن از مرز جوانی گذشته است. اما امروزه انقلابی در حال شکل گرفتن است. مادرها کم کم شبیه دخترانشان به نظر می آیند. و تبلیغات تلویزیونی از شما می خواهد که آنان را از یکدیگر تمیز دهید. تمام تبلیغات تجاری تلویزیون در حول جوان ماندن می چرخد و همه می خواهند خود را در این تصویر ذهنی نگاه دارند. اما بدن، اگر با آن بد رفتاری کنید، همواره به این خواسته ها پاسخ نخواهد داد. به طور قطع اگر شما پیر فکر کنید بدنتان پاسخی مبنی بر جوانی نخواهد داد. بنابراین مسأله فقط این نیست که شما از نظر سنی چگونه احساسی دارید، بلکه مبتنی است بر نحوه تفکر شما در باره جوان بودن در چهار چوب عادی و معقول ذهن.

پیری در واقع بد کار کردن ماشین طبیعت است و شما باعث می شوید که این ماشین بد عمل کند. شما باعث خرابی سیستم بیوشیمی بدن خود می شوید. در نتیجه پیری مثل الکلیزم است. یک بیماری است. یک صاحب نظر روسی در باره پیری می گوید: «یک مرد شصت ساله هنوز جوان است. زیرا فقط نیمی از عمر طبیعی خود را گذرانده است. انسان می تواند، و باید علیه پیری مبارزه کند. پیری را باید مانند دیگر بیماریها

معالجه کرد، زیرا چیزی که ما به عنوان سن پیری به آن خو گرفته ایم در واقع پدیده غیرعادی بشری است.»

بنابراین پیری صرفاً يك كاهش روند حیاتی است که به وسیله هیپنوتیزم می توان جلوی آن را گرفت.

برای جوان ماندن و بیشتر زیستن باید مانع فعالیت پیری که چون آفتی ما را از درون می پوساند بشویم. باید از يك روند بازدارنده که بر طبیعی نگاه داشتن کار فیزیولوژیکی بدن مبتنی است، استفاده کنیم. بنابراین جوانی، قنددرستی در طول مدت فزاینده تری از عمر است. دوره ای از زندگی که نشانگر نیرومندی، سرزندگی و نكو منظری است. يك زن طالب زیبایی است تا بتواند مردان را به خود جلب کند، زیرا به طور غریزی می داند که يك غریزه عمیق جفت یابی و تولید مثل را در آنان تحريك می کند. نگاه سرشار از سلامتی و جوانی زن به مرد، در تصوراتش اطمینان می دهد که بچه های نیرومند و باطراوتی خواهد داشت.

غریزه به قدمت زمان است و به نیرومندی جاودانگی. و چرا نه؟ چرا نخواهیم جوان بمانیم؟ چرا بیشتر زندگی نکنیم؟ چرا از هر سالی بیش از سال قبل لذت نبریم؟ پاسخ به این سؤال فقط در دانستن و عمل کردن به مطلب مستتر است که درباره طول عمر چه باید کرد! به طور قطع همه اینها در ذهن است. شما در حقیقت محصول تفکر خویش هستید و دارای اراده ای هستید که خود را محفوظ نگاه دارید. فکر کنید که می خواهید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید، فکر کنید که می خواهید يك نیروی شخصی را به وسیله هیپنوتیزم در خود تقویت کنید. به هیپنوتیزم به عنوان وسیله ای برای وارونه کردن حرکت زمان توجه کنید و به جلوگیری از پدیده غیر عادی و زودرس پیری بیندیشید.

آیا موارد غریب تلقین به خود، به غیر از هیپنوتیزم نیز وجود دارد؟

محققین در طول اعصار به دنبال ترکیبات سحرآمیز غذایی بوده‌اند. آنها در جستجوی عناصر معجزه آسایی بوده‌اند که جوانی را حفظ کند. بوده‌اند کسانی که به دنبال آب زندگانی رفته‌اند. در پشت هر دلاری که خانمها برای مواد زیباکننده خرج می‌کنند تمنایی پنهانی برای این منظور نهفته است. هر خرید، اشک تأسفی را پنهان و امید به معجزه‌ای را بیدار می‌کند. خریداران، جوانی را در بسته‌بندیهای گوناگون طلب می‌کنند، در حالی که معجزه جوانی در هر شخصی از درون می‌تراود.

البته بسیاری از این اکسیرهای سحرآمیز تجاری در دسترس وجود دارند. از عصاره ذغال سنگ گرفته تا جفت جنین و مایع دور پرده جنین و از آب گرفته تا زنبور عسل در قالب بسته‌بندیهای زیبا و گوناگون با قیمتهای مافوق تصور، عرضه می‌شوند. جالب این است که کسانی که اصولاً نیازی ندارند بیشتر از این محصولات استفاده می‌کنند.

بك متخصص آرایش و زیبایی می‌گفت: « دختران نوجوان بیش از ۲۵ درصد لوازم آرایش تولید شده را مصرف می‌کنند.» اما دختران نوجوان در اینجا مورد نظر نیستند. توجه ما معطوف به دختران و پسران مسن‌تری است که در جستجوی مشتقاتی بیولوژیکی هستند که پوست صورتشان را همچون بدنشان جوان کند. توجه ما روی چیزهای عمیق‌تری متمرکز است. ما به جوان ماندن و بیشتر زیستن، از طریق عامل معجزه آسای هیپنوتیزم می‌اندیشیم.

زمان و نقش آن در پیری

از دیر باز زمان به عنوان دشمن اصلی جوانی و قندرسنی شناخته شده است. در حقیقت هنگامی زمان با جوانی به دشمنی برمی‌خیزد

که از آن بد استفاده شود. زمان تجربه‌ای طبیعی و فرصتی است که انسان باید از آن برای جوان ماندن و بهتر زیستن استفاده کند چون اگر این کار را نکند خود را در معرض پیری قرار داده است. جوانی و طول عمر بر سیستم ارتباطی بین آنچه که انسان انجام می‌دهد و چیزی که در طول سالها عایدش شده است، بستگی دارد و اینکه شخص بداند چگونه رویدادهای زندگی یکی پس از دیگری و بدون فشار، باتوفیق روبرو شده‌اند.

«این زمان نیست که چهره را چروکیده می‌کند، بلکه نتیجه عدم موفقیت در حفظ آهنگ عضلات است که خود به علت عمل نکردن، حرکت نکردن، انجام ندادن کارها و نبودن در یک وضعیت مداوم تعلیمات بدنی و فنی است».

برای مثال بیایید نگاهی به وضعیت يك بازیکن میانه سال بیس بال، که او را ویلی جوزلین می‌نامیم، داشته باشیم: ویلی که ۱۰۷ کیلو وزن داشت در يك روز بهاری به اردوگاه مراجعه کرد. او به خاطر عدم فعالیت بدنی به صورت يك لوله چربی زمستانی در آمده بود که حتی نمی‌توانست در اطراف زمین بازی بچرخد. باتلقین وزن او را تا ۸۴ کیلو پایین آوردیم. چند هفته‌ای از ماهیچه‌ها و مفاصل عذاب می‌کشید و احساس پیری می‌کرد. ویلی تصور نمی‌کرد که بتواند وزن خود را کم کند. چهره‌اش به صورت شبکه‌ای از شیارهایی در آمده بود که نمایانگر فشارهای درونی بود. ویلی می‌گفت «دکتر، من نمی‌توانم حتی يك توپ را پرتاب کنم! نمی‌توانم يك قدم دیگر بدم. برای این بازی بیش از حد پیر شده‌ام. می‌خواهم بروم خانه!»

از نظر احساسی او را تحريك كردم، واکنش مثبت داشت و خوب از عهده کار برآمد. برچریها و برآمدگیهای بدنش چیره شد و جراحات درونش به‌طور معجزه‌آسایی رفع شدند. آماده بود که دوباره شروع کند.

چهره‌اش برق تازه جوانی یافت و نگاهش سرشار از جوانی شد. جوانیش از سر زندگی و اشتیاق درونی سر چشمه می‌گرفت. بدنش

دوباره آماده شد. ویلی به شیوه خود دو باره برای فصلی دیگر جوان شده بسود و احساس دلپذیری داشت. درطول فصل بازی کرد و ۳۸۵ امتیاز آورد. يك جایزه دریافت کرد و عنوان بازیکن سال را به خود اختصاص داد و درپایان فصل با خوشحالی به خانه رفت.

بهار بعد همان داستان قدیمی تکرار شد. دوباره به جهنم باز گشت و همه را به گردن زمان انداخت، در حالی که در واقع گناه به گردن استفاده ناصحیح او از زمان بود و حفظ نکردن تناسب اندام در طول سال. ویلی به سادگی خودش را اول کرد و تمرینات را کنار گذاشت. او اجازه داد عضلاتش شل و چربی ها دوباره جمع شوند. از نظر روحی و جسمی افت کرد و هر بهاری که فرا می رسید برایش از بهار قبلی مشکل تر بود.

مربی خوب ورزشی به شما خواهد گفت که يك ورزشکار باید درطول سال تمرین کند، این مسأله درمورد جوان ماندن و بیشتر زیستن از طریق هیپنوتیزم نیز صدق می کند.

سلامتی يك برنامه تعلیمی در تمام جهات زندگی است. ما نباید خیلی متواضعانه به عضلات خود اجازه بدهیم که شل بشوند و زمانه را به این خاطر نکوهش کنیم. آنهم در هنگامی که پوست پژمرده می شود و در چهره تغییراتی صورت می گیرد. این اتفاقات به خاطر آن رخ می دهند که بدن از مواد سمی زائد و چربی انباشته می شود. همه اینها تقصیر خود ما است. گناه ما بد استفاده کردن از زمان و مکانیزم شگفت آوری است که بدن و مغز نامیده می شود.

چاقی محدوده باسن زنان و کیسه های برآمده بالای ران آنها، چربی روی شکم مردان و چین و چروک صورتشان ارتباطی به زمان ندارند. اینها علامات هشدار دهنده ای هستند که نشانگر استفاده نادرست از مسیری است که می توانست به سالهای دلپذیری منجر شود. خواه اشکال مربوط به عضلات زیبای پای يك ورزشکار و یا مربوط به صورت دوست داشتنی يك زن باشد، موضوع فرق

نمی‌کند. مشکل ناپدید شدن جوانی نیست بلکه قضیه به کم‌بینگی ناشی از استفاده ناصحیح از زمان، عدم موفقیت در چیره شدن ذهن بر جسم، و به‌نظم از دست رفته و خواستی که دیگر وجود ندارد مربوط می‌شود، و نهایت کار به شکست در جوان اندیشیدن منجر می‌شود. شما چیزی بیش از آنچه فکر می‌کنید و بیش از اشتیاقی که برای حیات دارید، نیستید. مهم نیست که چند سال دارید، باید در مورد کاری که انجام می‌دهید اشتیاق داشته باشید، خواه بازیکن بیس بال باشید، یا مانکن-نویسنده باشید، یا وزیر.

خستگی بیش از حد ممکن است باعث بروز چین و چروک در صورت شود. آیا زمان مقصر است؟ آیا ماده‌ای که برای معالجه چین و چروک به پوست می‌مالید جلوی حرکت زمان را می‌گیرد؟ آیا عدم تمرین بازیکن بیس بال در زمستان او را برای بهار آماده خواهد کرد؟ برای ابقاء انعطاف‌پذیری جوانی باید آنرا حفظ کنید. باید به طور دائم در کار پرورش ذهن و جسم باشید. این پرورش نباید توان فرسا باشد. نباید شما را ونیریتان را از بین ببرد؛ باید دلبذیر باشد و به موازات بالا رفتن سن، ماهیچه‌های قلب و دیگر عضلات را هماهنگ نگاهدارد. دوایت آیزنهاور^۱، رئیس جمهور اسبق آمریکا، پس از يك حمله قلبی دوباره به زمین گلف بازگشت. امروزه هر پزشکی نیاز به تمرین مداوم در سالهای مداوم را درك می‌کند. تمرینات بدنی، همچون تشریفات مربوط به زیبایی يك زن، باید به صورت يك عادت درآید. برای دستیابی به يك هدف باید استفاده مؤثر از زمان به عمل آید و برای بیشتر جوانان مانند اقداماتی برنامه ریزی شده از قبل صورت گیرد. بازوهای هیپنوتیزم باید انعکاسی شوند تا کارآیی داشته باشند.

زمان دشمن حاکم بر جوانی و تندرستی نیست. بلکه کمک هم می‌کند. زیرا نتیجه سالها تجربه را، به منظور حفظ وضعیت جوانی و

فراهم آوردن تسهیلات لازم برای انجام این کار، در اختیارتان قرار می‌دهد. بنابراین جوان بیندیشند! فکر کنید جوان هستید و جوان به نظر می‌رسید، فکر کنید که چگونه عمر را ثمر بخش کنید. به گونه‌ای بارود فکر کنید و به خاطر داشته باشید که محصول تفکر خویش هستید، داین که در عمق میلیون‌ها سلول مغزی شگفت‌آورد موجود در شما هدفی نهفته است که چون کلیدی است و «عزم» نام دارد. نحوه تحریک این «عزم» در شما توانایی را در جوان ماندن و بیشتر زیستن تعیین می‌کند. شیوه بکارگیری هیپنوتیزم به منظور بر داشتن گام به سوی رفع نیاز خود در این مقصود فاش می‌سازد که آیا شما به خواسته خود دست خواهید یافت یا نه. با در نظر داشتن کلیه مطالبی که تا کنون خوانده‌اید به گونه‌ای هدف‌دار به خواندن بخش‌های بعدی این کتاب ادامه دهید.

توسعه و کنترل خود هیپنوتیزمی

برای اثبات این نکته که شما می‌توانید آینده خود را کنترل کنید و جوان بمانید روشی وجود دارد که با آن می‌توانید هیپنوتیزم پذیری خود را مشخص کنید.

در این روش به مجموعه‌ای از آزمایشها روی ذهن توجه داریم و در عین حال به يك زندگانی دلپذیرتر می‌اندیشیم. این يك مرحله گسترشی است؛ برنامه‌ای آزمایشی است که مشخص کننده قدرت شما در استفاده از هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ای برای جوان ماندن و بیشتر زیستن است.

گام اول

گام اول شامل يك بررسی روان تنی است به منظور تعیین میزان توانایی شما برای دستیابی به آرامش؛ شیوه‌ای است برای بررسی ظرفیت شما در رهاسازی تنش؛ آزمایشی است ساده در مورد تمرکز روی يك شیء ثابت.

شما به عنوان گام اول برای تشخیص توانایی خود در دستیابی به آرامش باید این تمرین را در خلوت و وضعیتی آرام انجام دهید.

برای هر جلسه تمرین حد اقل ۱۵ دقیقه زمان اختصاص دهید، ضمن اینکه در نظر داشته باشید جلسات نخستین همیشه ثمربخش نیستند.

آزمایش شئی ثابت

شیء ثابت، همانگونه که قبلاً ذکر شد می تواند يك نرص آسپرین باشد یا شعله ثابت ورقصان يك شمع. بیاید از نور شمع استفاده کنیم. به نور شمع آنقدر خیره شوید تا پلك چشمتان سنگین شود. خیره شو... صبر کن تا پلك ها سنگین شوند... سنگین شو... خیره نگاه نگاه کن... سنگین شو.

ممکن است تا پنج دقیقه طول بکشد تا چشمهایتان سنگین شوند. بگذارید چشمهای شما بسته شوند. اگر عضلات چشمتان شروع به تنگ شدن کرد بگذارید بیشتر تنگ شوند. نسبت به آنها کاملاً هوشیار باشید. این احساس عضلانی را در ذهن نگاه دارید. بعد بگویید «رها کن». در نهایت ماهیچه های شما آرامش پیدا خواهند کرد.

این يك کنترل شخصی است که خودتان باید انجام دهید، يك سیستم خود فرمانی است که شما بدعت گذار قواعد آن هستید. تا سه بشمارید. چشمهای خود را باز کنید.

«ثابت نگاه کردن» را دوباره تکرار کنید. عامل جدیدی به آن اضافه کنید که من آن را «بسط تمرکز جهت داده شده» یا «کنترل فرمان» می نامم. شما، به سادگی و بطور مستقیم فرمان هیپنوتیک را صادر می کنید و خواسته های خود را به دقت می شمارید. برای انجام این مرحله به ترتیب زیر عمل کنید.

يك قسمت از بدن خود را در نظر بگیرید. روی يك ناحیه از بدنتان، مثلاً پای خود، تمرکز کنید. به نحوی قسمت تمرکز شده را هدایت کنید که به حساسیتی آرام برسد و آنچه می خواهید انجام دهد. به آن فرمان دهید. بگویید «رها کن» و با اراده بگویید. این عمل را در قالب يك سلسله اعمال زنجیره ای در جهت آرام کردن اعضا مختلف بدن از

سرنا پا انجام دهید. نیرو را از ذهن به جسم، از روان به تن، اعمال کنید، يك حرکت انتقالی به منظور اجرای خود فرمانی به گونه‌ای عمیق‌تر و قوی‌تر.

گام دوم

همچنانکه به توجه تمرکز یافته خود بر شعله شمع ادامه می‌دهید نفس عمیق بکشید. خود را از همه چیز رها کنید. نفس عمیق بکشید، عمیق‌تر، عمیق‌تر، هیچ چیز نشنوید... هیچ چیز نبینید، هیچ چیز به جز شعله شمع...، هیچ چیز را احساس نکنید.

گام سوم

از شماره ۲۰ به طور معکوس بشمارید. به خود بگویید که از بالای پلکانی به پایین نگاه می‌کنید، هر پله که پایین می‌روید شمار ادر عمق بیشتری فرو می‌برد تا به يك خلاء دلپذیر برسید. چنین القاء کنید که این خلاء خواب است... و اینکه شما خواب آلود هستید... و می‌خواهید بخواهید... و همچنانکه به این کنترل دست می‌یابید با برنامه ریزی خود را تحت القاء قرار داده‌اید؛ با احساسی نو و يك آزادی تازه و کنترلی جدید. شما وسیله‌ای را برای تنظیم و هدایت ذهن و بدن توسعه می‌دهید و به سوی آینده‌ای که بهتر قابل پیش‌بینی است حرکت می‌کنید. پس از برداشتن گام سوم اکنون به سرزمینی جاوید-جایی که احتمالاً تاکنون نبوده‌اید، گام می‌گذارید.

گام چهارم

حالا به دست راست خود بگویید که دارد سرد می‌شود... سردتر و سردتر... مثل آنکه همین الان در داخل آب یخ بوده است. اگر احساس سرما را زود به دست نیاوردید شکیبایی خود را از دست ندهید.

صبر کنید تا آن شاخکهای حساس سرما به سراغتان بیاید و در امتداد دست و بازوی تان بالا برود. هنگامی که این احساس را به طور کامل درک کردید به دست خود بگویید که حالا دارد به حال عادی باز می گردد. به دست و بازوی راست خود بگویید که هیچ وزنی ندارد. بگویید، «بازوی راست تو دیگر وزنی نداردی... مثل یک پر در هوا معلق می شوی... داری بلند می شوی... به طرف بالا شناور هستی، به طرف بالا... بالا... بالا» اگر در ابتدا چنین نشد کارتان را از نو تکرار کنید زیرا مشکل مربوط به روند کار نیست، بلکه مربوط به نحوه اجرای آنست. هنگامی که احساس کردید عضلاتتان در نقاط ساعد و دست شروع به تکان خوردنهای ناگهانی می کنند به شدت دلگرم باشید، زیرا موفقیت در خودکنترلی در راه است. به دست و بازوی خود پیاموزید آرام شوند. اگر واقعاً دست شما به طرف بالا حرکت کرد از طریق فرمان دوباره آنرا به حالت راحت بازگردانید. حالا بلیت اجرای فرمان را خریده اید. خودکنترلی شروع شده است.

تمام پنجم

اکنون به چشمهای خود فرمان بدهید که با شماره سه باز شوند. وقتی چشمها باز شدند بر عکس عمل کنید. بگویید با سه شماره بسته شوند. تا ۳ بشمارید. چشمها را ببندید. پلکها را به هم بفشارید! احساس کنید که عضلات دورچشم محکم بسته شده اند. حالت کشیدگی را در گونه ها و پیشانی خود احساس کنید. آنها را برای لحظه ای طولانی نگاه دارید. بعد بگویید «رها کن» و ببینید چقدر قشنگ نسبت به فرمان عکس العمل نشان می دهند. به وسیله این گامهای اساسی کنترل، شما آگاهی خویش را نسبت به نیروی طبیعی موجود در درون خود، تقویت می کنید، نیرویی که پیش از این اطلاعی از آن نداشتید. با اجرای فرمان اکنون دارید یاد می گیرید که بلیتی دارید برای سوار شدن در تراموایی

به نام آرزو . بلیتی خود ساخته که خودکنترلی نام دارد.

شما از باب سر نوشت خویش هستید

لحظه‌ای که خودکنترالی را اعمال کنید نیروهای بالقوه شخصی خویش را بیدار کرده‌اید . خطوط نیرو را در جهت انرژی محرك خواهید گشود . و از آن به بعد آینده خود را کنترل خواهید کرد؛ زیرا با فراگیری هیپنوتیزم به آینده‌ای قابل کنترل تر پا خواهید گذاشت . با اجرای فرامین لفظی از بیداری باشکوه در ساختار فیزیولوژیکی خویش که طی آن باخته‌های جوانی در وجودتان دوباره بیدار می‌شوند، لذت خواهید برد، شما در مرزهای زندگی باشکوه تازه‌ای قرار خواهید گرفت؛ بنابراین نگذارید عامل ناباوری این لحظه‌های بکر و مکشفه را آلوده کند . گام‌های نخستین را يك به يك بردارید و از این گام‌ها نتیجه بگیرید. در هر مرحله آن قدر تمرین کنید تا به نتیجه برسید. از هر پدیده هیپنوتیک انتظار داشته باشید که نتیجه بخش باشد . اما چنانچه آزمایشات نتیجه ندادند زیاد سماجت نکنید .

در سومین یا چهارمین مرحله القاء ، تلقین به ضمیر ناخودآگاه یا ذهن درونی نتیجه مطلوب را به دست خواهد داد .

چگونگی برگشت به رضامندی آگاهانه

هنگامی که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار دارید در خواهید یافت که کاملاً نسبت به آنچه که پیرامونتان می‌گذرد آگاهید، مگر آنکه یاد بگیرید که از روی قصد این آگاهی را نادیده بگیرید . هیچ کس دامی برای شما پهن نکرده است. هیچ کس رانمی‌توان به انگیزه‌های بیرونی و اادار به انجام کاری کرد که خلاف اراده‌اش باشد . مگر آنکه اراده کند و بخواهد. حتی اگر خود را تحت القاء هیپنوتیزم و تلقین کلمه «خواب» یا «خواب‌آلودگی قرار دهید» غیر هوشیار نیستید. هیچ وقتی نیست که

نسبت به آگاهی قادر نباشید. اما همیشه می‌توانید تاسه شمردن را برای یافتن احساس تازه، آرامش و اشتیاق ذهنی مورد توجه قرار دهید؛ با اجرای فرمان لفظی می‌توانید دوباره به سلامتی هوشیارانه بازگردید. به این خاطر به يك حالت ذهنی مثبت باز خواهید گشت که به وسیله تلقین آنرا در ذهن خود کاشته‌اید. در حالتی بیدار می‌شوید که انباشته از انرژی هوشیارانه هستید. شما سرشار از سرزندگی برای بیدار شدن و حرکت هستید. جایزه جوانی را در دست دارید و آن را از طریق خود القایی کنترل می‌کنید. شما این کار را شخصاً به خاطر خود انجام داده‌اید.

چگونه عمق جذبه خویش را اندازه بگیریم؟

هنگامی که تحت تأثیر هیپنوتیزم هستید ضمیر ناخودآگاه تمام خواسته‌های عقلایی و منطقی شما را پاسخ می‌دهد. یکی از این خواسته‌ها ممکن است این باشد که، «من تا چه میزان در عمق هیپنوتیزم فرو رفته‌ام؟ به چه عمقی رسیده‌ام؟»

برای اندازه‌گیری عمق جذبه دو روش ساده وجود دارد که هر دو روش در اساس نتیجه مشابه می‌دهند. روش نخست با استفاده از انگشتان دست راست اعمال می‌شود. فاصله انگشت شصت تا انگشت کوچک دست ۱/۵ متر را اندازه‌گیری می‌کنند. به این ترتیب که انگشت شصت مشخص‌کننده ۳۰ سانتیمتر، انگشت سبابه مشخص‌کننده ۶ سانتیمتر، به همین ترتیب انگشت کوچک مشخص‌کننده ۱/۵ متر خواهد بود. هنگامی که از ضمیر ناخودآگاه خود درباره عمق جذبه هیپنوتیک خویش سؤال کنید یکی از انگشتان بلند خواهد شد. روش دوم مشتمل است بر مجموعه‌ای از حباب‌های نورانی. در تصویری که در ذهن خود دارید این سلسله حباب‌ها از بالا به پایین هستند. حباب بالایی برابر است با ۳۰ سانتیمتر عمق، حباب دومی ۶ سانتیمتر، و به همین ترتیب بالاخره از خود

پرسید تاچه عمقی در جذبه هیپنوتیک بوده‌اید، ضمیر ناخود آگاهتان به شما پاسخ خواهد داد. با استفاده از هر يك از شیوه‌های اشاره شده به عمق خواب مغناطیسی خود پی خواهید برد. این تکنیک « بلند شدن انگشت » نام دارد و همچنین می‌تواند برای بررسی پاسخ‌های صحیحی که اغلب ضمیر خود آگاه از ارائه آنها خودداری می‌کند، استفاده شود.

به هنگام بی‌حسی چه اتفاقی می‌افتد؟

هنگامی که دارویی مثل پروکئین^۱ در يك بافت زنده تزریق می‌شود، موضع مشخصی از بدن بی‌حس می‌شود. این بی‌حسی به وسیله يك ماده شیمیایی ناسازگار صورت می‌گیرد. این ماده پوششی ایجاد می‌کند که به وسیله آن آسیب احساس نمی‌شود و در نتیجه از طریق سیستم عصبی به مغز منتقل نمی‌شود تا در آنجا به صورت درد تعبیر شود.

در هر حال در هیپنوتیزم، بی‌حسی از مغز شروع می‌شود و نه از قسمتی که تحت کنترل است. به طور قطع همه چیز در مغز صورت می‌گیرد و از خود کنترلی آغاز می‌شود. در نتیجه اجرای فرمان، جریان‌های عصبی بسته می‌شوند. در این حالت بی‌حسی هیچ دردی وجود ندارد. نقاب ساختگی که بر روی درد کشیده می‌شود، همه چیز را می‌پوشاند.

تمام دردها را زیر نقاب ببرید!

چون تمام دردها بدون معنی نیستند، بنابراین عاقلانه نیست که از هیپنوتیزم به عنوان پوششی برای همه دردها استفاده کنیم. مثلاً اگر سردردی که ناشی از يك تومور مغزی است، التیام یابد و یا در زیر نقاب هیپنوتیزم مخفی شود، قطعاً دردسر بزرگی به دنبال خواهد داشت یا

۱. Procaine نمک کلراید بی‌حس کننده.

اگر چنانچه دردناشی از آپاندیسیت با مسکن بار بیتوریک^۱، یا به کمک هپنوتیزم، آرام شود، ممکن است به پریتونیت^۲ منجر شود. به این سبب همه دردها را نباید زیرپوشش برد، چون ممکن است عواقب و عوارض خطرناکی پدید آید.

اما مادری که در شرف زایمان است، می تواند تحت کنترل هپنوتیزم در آید، و بی هیچ دردی از ناحیه کمر به پایین، از تجربه شگفت آور خویش لذت هم ببرد. در عین حال با متخصص زایمان، در امر وضع حمل خود، تشریک مساعی کند. به کمک هپنوتیزم، دندانپزشک می تواند دندان بکشد. می تواند به بزاق دهان فرمان بدهد که جاری نشود. برای انجام این کار مغز به منزله کلیدی برای کنترل سیستم هصبی عمل می کند. درد به وسیله فرمان ذهن کنترل می شود. به کمک اقدامات پیاپی هپنوتیک بی حسی القاء می شود تا آنکه عضو موردنظر دچار بی حسی شود.

اگر بی حسی کامل يك عضو موردنظر نیست و شما می خواهید برای تعیین میزان توانایی خود در بی حس کردن يك عضو آزمایشی انجام دهید، از روش زیر استفاده کنید.

فرمان لفظی هپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۷

آزمایش کنترل بی حرکتی دست یا پا

عبارات زیر را بگویید :

« درپا (یا چپ) راستم احساس سنگینی می کنم. سنگین تر و سنگین تر می شود مثل اینکه از کاد افتاده است. عضلات پاکشیده می شوند .. قوزک

۱. barbiturats - نمک اسیدی که به عنوان مسکن و خواب آور تجویز می شود. م.

۲. Peritonitis - التهاب پرده صفاق. م.

و زانویم قفل شده اند ... دیگر هیچ حرکتی وجود ندارد ... هیچ حرکتی ...
 پا سنگین تر و سنگین تر می شود. دیگر نمی توانم آنها بلند کنم ... هرچه قدر هم
 سعی کنم. نمی توانم پایسم را بلند کنم. مثل سرب است ... مثل نخسته سنگ
 است ... بدون حرکت مانده ... بدون کنترل. «
 حالا به حال اول باز گردید.

« ماهیچه ها، آرام. رها کن! ... همه مفاصل، آرام ... زانو و قوزک
 آزاد هستند ... یک بار دیگر شل. یک آزادی حرکت وجود دارد .. احساس
 سنگینی از بین رفته. دوباره احساس خوبی در پا دارم ... دوباره جوان
 شده ... دوباره به حال عادی برگشته. »

این فرمان را می توان، قبل از برخورداری از کنترل کامل جریان
 عصبی، یکی دوبار تکرار کرد. اما لحظه ای که شما جریان این کنترل
 را به دست بگیرید، لحظه ای که آگاهانه کلید هیپنوتیک را می چرخانید،
 لحظه ای است که شما طعم نیروی تازه ای را خواهید چشید. باریک نیروی
 بالقوه عظیمی مستولی خواهید شد. بر فیزیولوژی دستگاه بدن خود
 کنترل خواهید داشت. اکنون به این نیروی بالقوه اذید تسلط بر آن سرچشمه
 جوانی موجود در درون خود بنگرید! این نیروی شگفت آور را همواره
 در نظر داشته باشید. نیرویی نه فقط برای بی حسی بافت های بدن، بلکه
 برای دوباره جوان کردن آنها. فکر کنید که می توانید فعالیت ها را در هر
 بخش از بدن، که در آن هنوز حیات وجود دارد، با شادابی، از سر بگیرید.
 می توانید این کار را از طریق خود تنظیمی و خودفرمانی انجام دهید.

چگونه از گذشته استفاده کنیم

هر کس که می خواهد جوان بماند و بیشتر زندگی کند فکر می کند
 به کم کم زمان و گردآوری تجربیات سال های ازدست رفته و بهره برداری
 از آنها در زمان حاضر می تواند به روزگار جوانی دست یابد. البته
 چنین عملی، از لحاظ بافت های بدن ممکن نیست. اما دستیابی به زمان
 به وسیله نیروی شگفت انگیز هیپنوتیزم و دوباره بیدار کردن خاطراتی

که در پرونده ضمیر ناخودآگاه نگهداری می شوند، ممکن است. این عمل را روند برگشت می نامند.

دو راه برای برگشت

يك راه برگشت به وسیله هیپنوتیزم عمیق انجام می شود. این روش شما را به عمق تجربیات دور دست و فراموش شده - که ضمیر خود آگاهتان فقط به صورت گذرا به آن می نگرد لکن ضمیر ناخودآگاه آنها را به عنوان واقعی ثبت کرده است - می کشاند.

روش هیپنوتیزم کم عمق با نفوذ عمیق تاریخی سروکاری ندارد. این روش بیشتر مربوط است به برگشت به حافظه در جهت احیاء مجدد يك حادثه که ممکن است باعث ایجاد نوعی عکس العمل شده باشد که سبب پیری زودرس شما شده است .

يك نمونه از نگرش کم عمق هیپنوتیک را که میل دارم برایتان نقل کنم به خانم ماریا مانتن مربوط است. اگر نام واقعی این خانم را بگویم بلافاصله او را خواهید شناخت. هنگامی که نخستین بار او را ملاقات کردم ، کار نمایش روی صحنه را کنار گذاشته بود و برای خود زندگی می کرد. او سیر معمولی فرار را پیموده بود : ابتدا به انحرافات جنسی کشیده شده بود و بعد به الکل پناه برده بود و سپس به ماری جوانا، و بالاخره به طور کامل در دام مواد مخدر گرفتار آمده بود.

در ۲۸ سالگی ۵۰ ساله به نظر می رسید. دچار « پیری زودرس » شده بود. برای ترك مواد مخدر و الكل به معالجات گران قیمتی تن داده بود. اما معالجات در تسلی ذهن او مؤثر نیفتاده و دوباره به عادات های مصیبت بار خود روی آورده بود، تا آنکه يك روند سبك رجعت هیپنوتیک را - به منظور دستیابی به نقطه ای در گذشته - که در آن غرورش جریحه دار شده و دچار عدم تعادل روانی شده بوده - در مورد او به کار بردم .

به كمك هیپنوتیزم به گذشته او رسیدم . او آن لحظه جهنمی از دست دادن - نه تنها نقش اصلی اش در يك فیلم به زنی جوان تر، بلکه از دست دادن مردی را که دوست می داشته - را دوباره در خود زنده یافت . ترس های او شدت گرفت و نیز احساس حقارتش و احساس این که داشت پیرتر می شد و آن زیبایی ناشی از چشمان سیاه خود را از دست می داد . فشار هیجانات در او چنان قوت گرفت که مجبور بود باشیوه ای دیگر راه خروجی بیابد . شیوه هایی که او به کار می گرفت تا توجه عموم را به خود جلب کند .

پس از مشخص کردن رویدادهایی که منشاء مشکل او بودند ، ضرورت حذف ترس های ناشی از رویارویی مجدد با این مشکلات احساس شد . با رفع ترس ها ، ماریا بهتر شد . يك خود ادراکی را در خود توسعه داد . از نیروی بالقوه خویش بیشتر آگاه شد و از تجربه ناخوش آیندش نیروی تازه ای بیرون آمد که از او يك هنرپیشه زن بزرگ - بزرگتر از آنچه که تا آن موقع بود - ساخت . حتی بهتر از آن ، این واقعیت که عامل پیرکننده از میان برداشته شده بود .

شما می گوید آگاهی او بر مسائلش هیپنوتیزم را طلب نمی کرد؟ حق با شما است . اما در مورد من هیپنوتیزم می طلبید تا نسبت به آنچه که او را بیچاره کرده بود آگاه شوم . لحظه ای که مشکلش را پیدا کردم توانستم به او كمك کنم که سرپوش دریچه بخار هیجانات خود را بردارد . از لحظه ای که صحنه هایی را در خود زنده کرد که من او را دوباره به آن صحنه ها رجعت داده بودم ، آتشفشان هیجانات را از درون خود بیرون ریخت . از آن لحظه به بعد بازگشت عظیم او به کار نمایش آغاز شد . او دوباره جوان به نظر می آمد ، چه در روی صحنه و چه در بیرون بر خودش مسلط بود .

آیا رجعت به وسیله خود ممکن است؟

خود - رجعتی کار مشکلی نیست. آسان هم نیست. اما برای تعیین این که آیا می تواند برای شما ارزشی داشته باشد یا نه بیایید آزمایشی بکنیم .

پس از آنکه پاراگراف زیر را خواندید چشمهای خود را ببندید. به غذای دیشب فکر کنید. کجا بود؟ در تصور خود آدمها، محل غذا خوردن، شرایط، و خود غذا را تجسم کنید. با چشم ذهنتان شرایط فیزیکی اطراف میز غذا را ببینید. مکالمه ای را که داشته اید به یاد آورید. آنرا عیناً تکرار کنید .

خود را در حال خوردن و نوشیدن و صحبت کردن ببینید، گویی برای کسی بازگو می کنید. غذا را بچشید. آنرا بو کنید . شرح دهید، اگر این خاطره دقیق نیست، در ذهنتان به آن دقت بخشید. تحت تأثیر هیپنوتیزم به خود بگویید که در این حالت همه چیز واضح تر می شود، همه چیز را در دایره دقت قرار دهید. هر چه بیشتر تمرکز کنید سلول های حافظه شما کوشگرانه تر عمل می کنند و خاطره شما دقیق تر می شود.

بایگانی حافظه شما به طور کامل باز خواهد شد. روند گام به گام مشابهی می تواند برای بازگردانیدن شما به سال های گذشته به کار رود. هر فرد حرفه ای می تواند به سادگی این کار را انجام دهد، اما شما نیز می توانید، با تمرین، این کار را در مورد خود انجام دهید و به مجرد آنکه یاد گرفتید به وسیله هیپنوتیزم به این ظرفیت دست یابید حافظه شما، به گونه ای زنده و واضح به گذشته جاری خواهد شد. هنگامی که مغناطیس های جوانی را کشف کردید و به آنها انرژی دادید، جوانی دوباره باز خواهد گشت. دیگر به خود اجازه نخواهید داد که از نظر روحی و جسمی در خواب غفلت فرو روید. دیگر ذره ذره از بین نخواهید رفت، و هر روز از زندگی تان بخش دیگری از عمر شما را نخواهد بلعید. با استفاده از

این روش به سادگی از پیر شدن جلوگیری خواهد کرد. به وسیله هیپنوتیزم روح و جسم خود را دوباره جوان خواهید کرد. فعالیت های جوانی را، به وسیله فرمان، طولانی خواهید کرد.

يك زیست شناس انگلیسی می گوید: «تا قبل از سال ۲۰۰۰ پیری معالجه خواهد شد. پیری ناشی از ویروس هایی است که از نسلی به نسل دیگر رسیده است، و نظر به اینکه هر يك از اتم های موجود در بدن انسان به طور متوسط هر شش ماه يك بار جایگزین می شود، از نظر تئوری انسان باید بتواند برای همیشه به زندگی ادامه دهد. اما چیزی هست که در سال های دیرتر عمر رخ می دهد که از تقسیم شدن یاخته های کهنه بدن به منظور ایجاد سلول های تازه، جلوگیری می کند، این همان ویروس است.»

نکته این است که ما نمی توانیم منتظر بمانیم تا معالجه پیری در سال ۲۰۰۰ بسراغمان بیاید. حالا وقت آنست. همین حالا زمان آنست که آن سلول های حیاتی را که سلامتی و جوانی را برقرار می کنند تحریک کنیم. اکنون وقت آن رسیده که حصار زمان را بشکنیم.

به وسیله رجعت، زمان را به عقب بازگردانید. شما می توانید خود این کار را انجام دهید، و این کار را به دقت و وضوح انجام دهید. اما به این نکته توجه داشته باشید: هنگامی که به گذشته رجعت می کنید، همیشه اطمینان حاصل کنید که در آن باز کنید و به زمان حاضر بازگردید. همیشه پس از هر جلسه ذهن خود را به زمان حاضر بازگردانید. با مراجعت به گذشته خود برای بررسی نقاط تنش زا و آسیب ساز، بمب های احساساتی را که باعث پیری زودرس شما شده اند، خنثی خواهید کرد. وقتی از آرامش ذهنی برخوردار شوید از آرامش جسمی نیز برخوردار خواهید بود و روند پیری برای متوقف شدن مهلت قانونی از شما خواهد خواست.

شما وقفه ای را پدید آورده اید که سرزندگی به همراه دارد. شما کنترل را برقرار کرده اید. با استفاده از يك سری گام های شناخته

شده، اجرای فرمان ۱۱ در خود توسعه داده‌اید .
از حالا به بعد کنترل شما ویژه‌تر خواهد شد. در حالی که بلیت
اجرای فرمان را در دست دارید الگوهای کلامی هیپنوتیک زیر را، که
اکنون می‌توانند در برنامه‌ریزی مغزتان از درون کمک کنند، مرور کنید.
از چهار الگوی القایی زیر برای دستیابی به درون مغز خود، و وادار
کردن آن به مصونیت در مقابل زمان، استفاده کنید. مغز خود را طوری
پرورش دهید که با توجه به برنامه‌زمان‌بندی شده‌ای که طراحی می‌کنید
در موارد زیر با شما همکاری کند : ۱) کارهای مربوط به هیپنوتیزم
قبل از خواب؛ ۲) پیش‌برد کار پراهمیت خودسازی؛ ۳) یادگیری حفظ
خودسازی؛ ۴) توسعه توانایی تمرکز .

چهار گام مقدماتی القائی هیپنوتیک

با روش زیر می توانید، با يك برنامه روزانه به درون مغز خود راه یابید

۱. هیپنوتیزم را در برنامه زمانبندی خود بگنجانید

به منظور پرورش ظرفیت تفکر آگاهانه خویش يك برنامه وظایف روزانه برای خود ترتیب دهید. اهداف روزانه خویش را مشخص کنید. بدانید و بینید که از طریق يك برنامه سیستماتيك، چه کار کرده اید. احساس رضایتمندی ناشی از انجام کار را لمس کنید. هر شب قبل از خواب چهار الگوی تلقین یا کنترل هیپنوتيك زیر را به خود بدهید:

فرمان لفظی هیپنوتيك

الگوی کنترل شماره ۸

آماده سازی هیپنوتيك قبل از خواب به منظور انرژی دادن به «مقاطیس های جوانی».

موارد زیر را در مغز خود بکارید:

۱. من هر روز از زندگانی خود را سازمان می دهم و هماهنگ می کنم.

۲. قواعد و مقرراتی که من را احاطه کرده اند را مردود نمی دانم.

۳. اهداف خود را برای جوان ماندن از طریق يك طراحی سازمان

- یافته زندگی کردن و یاد کردن برنامه ریزی شده و بارور، اجراء خواهم کرد.
۴. ... اراده و تصمیم لازم را برای نیل به موفقیت خواهم داشت.
۵. ... از منابع طبیعی موجود در خود برای دستیابی به آنچه که طالب آن هستم، بهره برداری خواهم کرد.

هر شب برنامه کار روزانه خود را بررسی کنید. در این کار دقت داشته باشید. بارور و کنترل شده باشید. به تفکر خود نظم بدهید. بدانید که چه می خواهید انجام دهید و چه دارید انجام می دهید. حساب دخل و خرج وقت خود را نگاه دارید زیرا با تمرکز و انضباط ذهنی به تدریج زمینه کار را برای يك کنترل ناشی از خود هیپنوتیزمی بهتر هموار می کنید. به این دلیل می گویم که وقایع زندگانی خود را با اصول مهندسی طراحی کنید. بگذارید این وقایع این گونه رخ دهند. با طراحی سازمان یافته خط زندگی خود را ابقاء کنید! به اهداف خویش جهت و منظور بدهید. زیرا برنامه ریزی فردای خود را امروز طراحی خواهید کرد. موقعی که رخدادهای زندگی خود را تحت کنترل در آورید به آزاد کردن سر دردهایی که باعث پیری تان می شوند کمک خواهید کرد. در این راه، هیپنوتیزم، ضمن جوان نگاه داشتن شما، در نیل به اهداف یاری تان خواهد کرد. شما قادر خواهید بود از هیپنوتیزم، برای شکل دادن به آنچه که می خواهید باشید، یا انجام دهید، استفاده کنید. آیا طوفان اجتماعی یا شغلی زودگذری که برخاسته باید با بادشکسته شود؟ خود را با آن تطبیق دهید! مسیر آنرا منحرف کنید! باید جهت خود را در ذهن نگاه دارید، طراحی در زندگی به شما جهت می دهد. شما را سیال نگاه می دارد. به شما، برای دستیابی به موفقیت نظم، اعتماد به نفس، و نیرو می بخشد. عوامل پیرکننده را از شما دور می کند، بنابراین داشتن برنامه وظایف روزانه اولین برنامه فهرست نیازها است. از يك چنین برنامه ای، استفاده کنید! آنرا توسعه دهید! راهنمای سرنوشت خویش را خود ایجاد کنید. در اجرای هیپنوتیزم با خود همکاری کنید، و در عین حال انتظار نداشته باشید که هیپنوتیزم در آن واحد شما را به سلطان

بلامنازعی مبدل کند.

۲. خودسازی بزرگ را برای خود فراهم آورید.

نفس خویش را اعتلا بخشید. کپسول فردای بهتری را در اختیار بگیرید. برای این منظور تکنیکی آزموده شده و واقعی وجود دارد. همان تکنیکی که زمانی برای کینگ کاسیدی، که از صنعت لاستیک ثروت کلانی به دست آورده بود، تجویز کردم. این تکنیک به صورت کپسول‌هایی حاوی عبارات کلیدی آمده است. او هر روز این عبارات را، به وسیله هیپنوتیزم، در ذهن خود کاشت و میلیون‌ها دلار به دست آورد.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۹

عبارات کلیدی زیر را به کار برید:

۱. ... من خود را در محدوده تفکر سنتی محصور نمی‌کنم.
 ۲. ... آزاد هستم که به سوی آینده قدم بگذارم.
 ۳. ... خود را پست‌تر از هیچ‌کس احساس نمی‌کنم.
 ۴. ... دیگر برای هیچ‌کس مزاحمت ایجاد نمی‌کنم و باعث آزاد کسی نمی‌شوم.
 ۵. ... از حسن تفاهم، همدردی، همکاری، نودوستی، و بلوغ بیشتری برخوردار خواهم بود.
 ۶. ... شخصیتی ممتاز برای خود پرورش خواهم داد.
 ۷. ... خود را از هر چیز منفی‌پس که مانع موفقیت من است خلاص خواهم کرد.
 ۸. ... هر روز هیپنوتیزم را به دل می‌پذیرم و به طور سودمندی، برای القاء خواسته‌هایم و دستیابی به موفقیت‌های مورد نظر، از آن استفاده می‌کنم. این کار را بصورت برنامه مرتب و منظمی انجام خواهم داد.
- لحظه‌ای که کینگ کاسیدی شروع به استفاده از این کنترل فرمان لفظی کرد، شخصیت او هم شروع به تغییر کرد، عادت‌های حرفه‌ای او دگرگون شد. موفق شد. چهره تازه‌ای پیدا کرد. اشخاصی که او را

می‌شناختند می‌گفتند با انجام این کار بیست سال جوان‌تر شده‌است.

۳. حفظ خودسازی

بعضی از بزرگترین ایده‌های جهانی، عملاً هنگامی به ذهن می‌آیند که ضمیر هوشیار در خواب است. ضمیر ناخودآگاه، به دور از پارازیت‌ها و مباحث زندگی روزانه، آزادانه، و بدون مزاحمت عمل می‌کند. بنابراین از ضمیر ناخودآگاه خود بهره‌برداری کنید و با جوان اندیشیدن آنرا القاء کنید. کن مک‌هافی از نیروی درونی خود بهره جست و یک خانه ارزان قیمت را، با استفاده از تکنیک پیشنهادی، به چند فروشگاه زنجیره‌ای تبدیل کرد. او دیگر باتنش‌های خانمان برانداز خود را تا سرحد مرگ نگران نمی‌کرد. با انجام هیپنوتیزم به جلورفت، از تکنیک زیر استفاده کرد:

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۰

تکنیک قبل از خواب، پس از آنکه هیپنوتیزم القاء شد.

عبارات زیر را تکرار کنید.

۱. ... مشکلات جاری خود را مرور خواهیم کرد و آگاهانه تمام داده‌های مورد علاقه خود را در ذهن خواهیم کاشت.
۲. ... اولین ساعت خواب خود را برای یادآوری چیزهای دلخواه، به منظور پروسه کردن داده‌ها و برنامه‌ریزی ذهنی اختصاص می‌دهم.
۳. ... یک برنامه مشخص فعالیت ذهنی، برای اداره داده‌ها و جزئیات روزانه تعیین خواهیم کرد، به نحوی که اعمال من هماهنگ و کنترل شده باشند. ساعت دو تا سه بعد از ظهر را برای این منظور تخصیص می‌دهم.
۴. ... در شب هنگام، موقعی که ضمیر ناخودآگاه من این داده‌ها را برایم پروسه می‌کند من را بیدار خواهد کرد. اطلاعاتی را که ضمیر ناخودآگاه به من می‌دهد یادداشت خواهم کرد و بعد بلادرنگ به خواب خواهم رفت.
۵. ... از این پس از تفکر به هنگام خواب، توسط ضمیر ناخودآگاه،

به منظور توسعه نتیجه‌گیری‌های سودمند آگاهانه، استفاده خواهیم کرد.
۶. ... از خود هیپنوتیزمی برای کمک به توسعه تصمیم‌گیری‌هایم استفاده خواهیم کرد.

۴. چگونه تمرکز را توسعه دهیم

هر روز، پس از روز دیگر، مردم، در هر گام از زندگی، درباره عدم توانایی خود در زمینه متمرکز کردن توجه خویش بر روی امور مهم شکایت می‌کنند. آنها قسم می‌خورند که دارند پیر می‌شوند. خود شما احتمالاً گفته‌اید: « بنظر می‌رسد که نمی‌توانم تمرکز کنم! » مسأله این نیست که شما نمی‌توانید تمرکز کنید، یا اینکه دارید پیر می‌شوید. مسأله در این جا است که شما هیچ‌وقت یاد نگرفته‌اید که چگونه توجه خود را متمرکز کنید.

تمرکز يك هنر و يك علم است. تمرکز به متمرکز کردن توجه نیازمند است. این عمل صرفاً يك کاربری ذهنی است، نه يك استعداد ذاتی. چیزی نیست که بتوانید آنرا بخرید. بلکه، صرفاً، ظرفیتی است پنهان، در انتظار توسعه دادن. شما می‌توانید به وسیله هیپنوتیزم این ظرفیت را توسعه دهید. تمرکز رمز هیپنوتیزم است، که تحت فرمان شما است. تنها کاری که باید بکنید آنست که، با کنترل ذهن آنرا به دست آورید. نیروی تمرکز در قلمرو وجود هرانسان معمولی، مثل شما و من، هست، اما نمی‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، مگر آن‌که شما بخواهید که چنین شود. باید تمایل عمیقی برای فراگیری و بعد انجام تمرکز داشته باشید. بدون تمرکز، هیپنوتیزم روی شما کاربرد عملی نخواهد داشت!

لحظه‌ای که شروع کنید به استفاده از نیروهای تمرکز درخواهید یافت که تفکر شما شروع می‌کند به سازمان یافتن. مشکلات شما ساده‌تر حل خواهند شد. دیگر یکمرتبه، با بی‌تصمیمی، به این طرف و آن طرف نخواهید دوید. اضطراب کمتر، نگرانی کمتر، و فشار روحی کمتری خواهید داشت. تکنیک زیر را همین حالا به کار بگیرید. عبارات زیر را همین حالا به کار بگیرید. عبارات زیر را پس از القاء خواب مغناطیسی

به خود بگویید :

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۱

۱. ... من می توانم هدف های مورد نظر خود را با موفقیت اجرا کنم.
 ۲. ... توانایی انجام تمرکز را دارم، می توانم تمرکز کنم و این کار را خواهم کرد.
 ۳. ... از حالا به بعد هر موقع که مایل باشم خواهم توانست تمرکز کنم.
 ۴. ... تمام ناسازگاری های درونی و بیرونی را که مانع کنترل ذهن می شوند به طور ذهنی منحرف خواهم کرد.
 ۵. ... با پرورش ظرفیت گوش دادن و شنیدن به طور هوشیارانه تر و تیزتر، بوییدن همراه با حساسیت بیشتر، چشیدن، احساس کردن، دیدن، و خلق کردن، حساسیت من نسبت به همه چیز تیزتر خواهد شد. تمام حواس و احساس را برای افزایش توان خویش در انجام تمرکز پرورش خواهم داد.
- توجه داشته باشید که عوامل پنجگانه فوق برنامه ای عملی را برای اینکه چگونه تمرکز کنیم ارائه نمی دهند. بلکه صرفاً ضمیر ناخود آگاه را برای انجام چنین کاری آماده می کنند. همان گونه که قبلاً اشاره شد تنها کاری که شما باید بکنید آنست که از منابع موجود در درون خود بهره برداری کنید. از ضمیر ناخود آگاه خویش استفاده کنید و، در حالی که ضمیر هوشیاران را با هنر « توجه جذب شده » تعلیم می دهید سودمندی آنرا در دایره دید قرار دهید.
- جیسن ترورز^۱، چهل ساله، این تکنیک را، بنا به پیشنهاد من، تجربه کرد، او يك هنرمند متوسط کارهای تبلیغاتی فروشگاههای بزرگ بود. از قوه تخیل هنرمندانه ای برخوردار بود، و استعداد خوبی در طراحی و ارائه کار داشت. چیزی که نداشت عبارت بود از توانایی حفظ آنچه که داشت. او نمی توانست تمرکز کند. جوان فکرنمی کرد.

نتیجه نهایی کار آن بود که ایده‌های خوب او، به سبب عدم پی گیری کافی، به صورت کارهای متوسطی بیرون می آمد. در نتیجه در چهل سالگی پیر و خاکستری شده بود.

ترورز، صرفاً از قدرت نگاهداری برخوردار نبود، توانایی تمرکز عمل نداشت، بنابراین در حرفه خود در میان راه مانده بود، تا آن که يك روز وارد مطب من شد. از آن موقع به بعد می گوید: «چیز تازه‌ای در زندگانی من وارد شده ... چیزی که از وجود آن آگاه نبودم. حضور آن را احساس می کردم، اما نمی توانستم آنرا کشف کنم. آن چیز ظاهر نشد تا آن که شما به من آموختید که چگونه در پیچه استعداد خود را باز کنم و یاد گرفتم که به وسیله هیپنوتیزم تمرکز کنم.»

زندگانی نوینی برای جیسن ترورز شروع شد. کیفیت تازه‌ای در کارهایش پدید آمد. طرحهای تبلیغاتی‌ش زنده شدند! ظرف يك سال باشگاه تبلیغاتی، جیسن را به عنوان «مرد سال» شناخت.

امروزه ترورز، دائماً، بین نیویورک، لندن و پاریس در سفر است. او یکی از ثروتمندان تراز اول در میان طراحان شده است. از آن مهم تر این که فراگیری تمرکز، استعداد واقعی و ظرفیت حقیقی او، که همیشه همراهش بود و بدون مصرف مانده بود، شکفت.

هیپنوتیزم چیزی نبوده جز وسیله‌ای برای کمک به او در اجرای اهدافش. هیپنوتیزم او را برای اجرای تمرکزی صحیح، که توسط پریشانی‌ها و مزاحمت‌های بیرونی مختل می شد، یاری کرد. او به عنوان يك طراح به موفقیتی از درون جوشیده دست یافت. به وسیله هیپنوتیزم از ضمیر ناخود آگاه و دیگر نیروهای درونی خود، در جهت هدایت خویش به موفقیت، بهره جست. با انجام این کارها انرژی تازه‌ای در او پدید آمد، و این رمز جوان ماندن است. تا زمانی که شما لبریز از انرژی باشید جوان خواهید ماند. باطری اتومبیل‌تان که خالی شد دیگر استارت نمی خورد. در مورد انسان نیز قضیه به همین سادگی است.

جوان ماندن آمیزه‌ای است از شماری از چیزها. مسأله سازمان دادن و ناچیز شمردن مشکلات است. مسأله خودسازی و انرژی بخشیدن به «مغناطیس‌های جوانی» است. طرز تلقی‌یی است جدید، علایقی است تازه و زندگانی‌یی نو! بیشتر این موارد، به وسیله القاء درونی توسط الگوهای فرمان لفظی، قابل حصول هستند، مواردی که به شما در دستیابی به کشفیات ارزشمند کمک می‌کنند.

بافراگیری نحوه استفاده از ضمیر ناخودآگاه، هیپوتالاموس، و سیستم خودکار بدن، و توانایی برای تمرکز کردن، می‌توانید به هر هدفی که به دنبال آن هستید، دست یابید. موفقیت سهم همه است، دست دراز کنید، سهم خود را بردارید! همین امروز، هوشیارانه کار روی ضمیر ناخودآگاه را شروع کنید.

از کلیدی که در اختیار دارید برای گشودن سرزمین همیشه جاوید استفاده کنید، و از موهبت توانایی‌های خود در جهت نیرومند کردن جسم و برخورداری از يك زندگانی طولانی، بهره‌مند شوید. يك خط ارتباطی با ذهن خود برقرار کنید، تا بتوانید خود تلقینی و کنترل را اعمال کنید. با جلوگیری از روند پیری این دینام افسانه‌ای را به کار اندازید و زمان را به عقب بازگردانید.

از آن آرام‌بخش درونی آرامش‌زای فزاینده، که فیزیولوژی بدن‌تان را از نوجوان می‌کند، بهره‌مند شوید. بسا توسعه کنترل ذهن در بچه سرزمین همیشه جاوید را به روی خود بگشائید. این کار را بکنید و اطمینان داشته باشید که فرداهای شادتر، سالم‌تر، و طولانی‌تری درانتظار تان است. هیپنوتیزم کلید شما است. برای اجرای فرامین لفظی از نیروی معجز آسای کلمات برای تحقق این پدیده و برخورداری از پاداش‌های طلایی استفاده کنید.

چگونه نت‌های کلیدی فیزیولوژی جوانی را بنوازیم

پیری یعنی از دست دادن سرزندگی ، و هیچ کس ، تاهنگامی که اشتیاق جوانی را در سیمای خود نشان می‌دهد، پیر نیست. این به معنی عملی است کنترل‌شدنی، وتلاشی آگاهانه برای واژگون کردن ترشرویی و چرخش ذهن و چهره در جهت يك لبخند . به معنی خوش خلقی ، سعادتمندی، گشاده‌رویی و لذت بردن از زندگی است . به معنی زنده بودن است . و شما می‌توانید، از طریق هیپنوتیزم ، به بیشتر مزایای جوانی دست یابید .

برای لذت بردن از نوای موسیقی يك زندگانی شادمانه‌تر باید خودتان نت‌های اصلی فیزیولوژی جوانی را بنوازید . باید نشاط ، علاقه وتوجه وافری را از خود نشان دهید، واین کار با جوان نگاهداشتن شریان‌ها، فراگرفتن تنفس عمیق، ویادگرفتن تکنیک‌هایی که برای آینده شما بسیار ارزشمند است، امکان‌دارد. این همان زمان دقیق گام برداشتن شما به سوی آینده است. این راه نواختن نت‌های کلیدی جوان ماندن است .

لحظه‌ای که سرزندگی انباشته از حیات برود، پیری جای آن را می‌گیرد

لحظه‌ای که اشتیاق جوانی ازدست برود شما پیر هستید. هنگامی که زوال ذهنی و فیزیکی پدید آید و سرزندگی باشکوه ازدست برود، جوانی به تدریج از دست می‌رود!

جوانی تحرك است. جرقه‌ای است حیاتبخش، سرزندگی است، نشاط است، لطافت و سخت‌کوشی است. فوریت، تحرك و جنب و جوش است، خنده است. جوانی جوش و خروش است که غیرمنتظره فرا می‌رسد. دلربایی در تابش شخصیت است.

جوانی عمل و عکس‌العمل و اصالت فکر و بیان است. اولین شرم حضور و اولین جرقه تازه شجاعت است. رفتار اجتماعی ناشیانه و گام‌هایی بلند است. اولین رنج پر حیرت مسئولیت است، علم توازن و آراستگی، وجود شیر و موش در زیر يك پوست است با بلای علم قاطعیت در هر دو نقش.

جوانی، بی‌باکی بی‌فکرانه‌ای است که از فقدان تجربه ناشی می‌شود، شجاعتی است ناشی از چشمپوشی از نتایج و بی‌پروایی شیطنت‌آمیزی است طراحی شده برای نشان دادن آنکه بگوید، «من بزرگ شده‌ام».

جوانی کنجکوی، کاوشگری و بودن در افق مبارزه جوانانه است. اشتیاق و تمایلی است روشن‌بینانه برای دانستن. چهره‌ای است که به سرعت از جمعیت افسرده می‌گذرد و می‌گوید، «سلام» و شما بالبخند پاسخش را می‌دهید.

جوانی تمایل و انعطاف‌پذیری در خور جوانی است. سپید دم زندگانی تازه‌ای است و ظرفیت فراوانی است برای مطرح کردن خویش در نتیجه میل به تجربه و آگاه شدن. جوانی همه این چیزها است ...

ویش از اینها. شما به عنوان يك انسان بالغ باید آن نتهای کلیدی فیزیولوژیکی را که تجسم مداومی از همه اینهاست، بنوازید. اکنون بانظر به خویشتن در آینه دیروز، کار را شروع کنید! به یاد داشته باشید که شما، به عنوان شخصی بالغ، باسالهای عمری که روی هم جمع شده اند و آن بافتهای سفت - اگر می خواهید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید - باید از سیمای تازه تر و جوان تری برخوردار شوید.

از کجا شروع می کنید؟

برای جوان ماندن و بیشتر زیستن باید جوان فکر کنید. باید طوری عمل کنید که گوئی هنوز جهندگی فراوانی در وجودتان هست. باید افق جدید تفکر را توسعه دهید و هرگز به عقب نگاه نکنید. باید کاری برای آن خلق و خو، آن شخصیت، آن چهره خاکستری در میان آدمها بکنید. باید ابرها را با نور خورشید رنگ کنید و با اطرافیان مهربان باشید. باید باری دهنده، سازگار، توانا و نیرومند باشید.

شما، به عنوان يك شخص، باید با ایده ها بجوشید، بنابراین باهر آنچه در پیرامونتان رخ می دهد کنار بیایید. از موارد منفی چون شایعه پراکنی، بدگویی، و کینه توزی پرهیز کنید. مردم را دوست بدارید تا دوستان بدارند. از خود جرأت و گشاده رویی نشان دهید تا دیگران هم در پیرامون شما پر جرأت و گشاده رو باشند. شخصیت نیرومندی از خود نشان دهید و بگذارید، به وسیله عمل پر ثمری که انجام می دهید، این شخصیت لمس شود. زیرا عمل، عکس العمل جوانی است. از صندلی راحتی بیرون بیایید و حرکت کنید!

سرگرمیها و هدفهای سنجیده ای برای خود تعیین کنید. دلیلی برای انجام کار بیایید. خوردن و خوابیدن را کنار بگذارید. برخیزید و بروید! از فردا جای زیبایی برای زیستن، مکان جدیدی برای یافتن خوشبختی و آرامش خاطر و جای تازه ای برای خندیدن، در رؤیا بسر بردن و واقعیت بخشیدن به زندگی، بسازید.

از روی قصد ملاحظه داشته باشید و آن اصول کلی باز دارنده که مدام می‌گوید «مطابق سن خود عمل کن» را رها کنید.

سن شناسنامه‌ای خود را فراموش کنید!

از همین حالا، دوباره جوان شوید. دوباره کنجکاو باشید. در جستجوی چیزهای نو باشید. برای دانستن تمایل داشته باشید. چشمهای خود را به علامت تعجب و بهت زدگی و علاقمندی باز کنید و آن پوسته سخت سفسطه را که نشانگر هوشیاری خود آگاهانه نسبت به نارسائی و ترس است از هم بدرید. با کنترل ذهن و دوباره جوان فکر کردن، به عمد جوان منطقی را در خود پرورش دهید. لحظه‌ای که به عنوان يك انسان رشد یافته، این کار را آغاز کنید لحظه‌ای است که زندگی آغاز خواهد شد.

پیری يك حالت ذهنی است.

این نکته حائز اهمیت است که مردم، بلافاصله پس از باز نشستگی خود را چنان پیر نما می‌کنند که خویشانشان را روانه قبرستان می‌بینند. قابل توجه است که آدمها، هنگامی که میل به اندیشیدن و عمل کردن را از دست می‌دهند و دیگر نگران دیده‌ها و ایده‌ها نیستند، به سرعت پیر می‌شوند. انسان، موقعی که به خود اجازه می‌دهد که در باتلاق نگرانی، بی‌اعتمادی، تردید، و ترس فرو رود، فوراً پیر می‌شود. وقتی انسان خوش خلقی خود را از دست بدهد، پیر است. موقعی که شما وجود خود را به جوش آورید بخارهای ناشی از آن به طریقی بیرون می‌آید «پیری يك حالت ذهنی است.» صبح یکشنبه يك روز، در شهر دی‌تن^۱، در ایالت اوهایو، رورندفی میدوز^۲، در گرد هم آبی عبادی کلیسا می‌گفت: «شما به اندازه

اعتماد به نفس و امید به آینده‌ای که در وجودتان هست جوانید. شما به اندازه ایمان و اعتقادات و به اندازه رفتار مودبانه و احترامی که برای دیگران قائلید جوان هستید. به اندازه ظرفیت خود برای مشاهده کردن و دوست داشتن، که چیزی نشاط انگیز، اصیل و زیبا است، جوانید. تاهنگامی که ذهن شما به فرستادن اینگونه پیامهای جوانی به بدنتان ادامه بدهد، پیری به سراغتان نخواهد آمد. جوانی، حتی موقتی که موی سرتان کاملاً سفید شده است، همواره در آتشدان روح شما وجود خواهد داشت.»

من همیشه این نکته را باور داشته‌ام که تا وقتی قلب و روح انسان توسط چیزی به نام سرخوشی، تحریک شود، و تا آنجا که انسان عمل و عکس العمل مناسبی داشته باشد، پیری برایش وجود نخواهد داشت. پیری به سراغتان نخواهد آمد - مگر هنگامی که دریچه‌های ذهنتان را ببندید و کنترل خود را از دست بدهید. پیری وجود نخواهد داشت، تا آنکه رغبت به زندگانی را از دست بدهید؛ تا موقتی که توانایی پذیرش مبارزه یا روحیه ماجراجویی زندگی بخش برای فردا را از دست دهید. وقتی همه اینها را از دست بدهید مرده‌اید.

چرا در قلب خود جوان نمانید؟

ذهن خود را با ایمان و اعتماد به نفس و شجاعت تغذیه کنید و بدون توجه به سن شناسنامه‌ای هرگز پیر نخواهید بود. موقتی که صرفاً دست از بدگمانی، بدگویی، عیب‌جویی، محکوم کردن دیگران و بدبینی بردارید، از نظر ذهنی جوان خواهید ماند. بنابراین چرا قلب خود را جوان نگاه ندارید و این را نشان ندهید؟

چرا جوانی را به عنوان یک حالت ذهنی حفظ نکنید؟ چرا تمایلات خود را با ریتم اندیشه جوانی میزان نکنید، حتی اگر از ورزشدگی عضلاتمان کاسته شده باشد؟ چرا از شگفتی زندگانی، و

بی‌عمری زمان، و اینکه در شرایط جوان ماندن همه چیز پیرامونتان زیبا است، به هیجان نیاید؟ چرا همچون کودکی برای فردا انتظار نکشید و با هر امروز خود دلشاد نباشید؟ چرا با گذر عمر جرأت خویش را از دست بدهید؟ چرا ناله سر دهید؟ چرا از خود هیپنوتیزمی برای دستیابی به همه چیزها - اگر می‌تواند برایتان خوشبختی و آرامش خاطر به ارمغان آورد - استفاده نکنید؟

بگذارید يك نمونه از کار برد هیپنوتیزم را که در مورد خانم مری ملونینگ^۱، در شرایطی وخیم، نتیجه بسیار مطلوبی داشته است، برایتان نقل کنم، مری ۶۹ ساله بود. شوهرش مرده بود و او را با صورت حساب‌های بسیار و بی‌هیچ پشتیبانی بیمه‌ای برای به‌خاک سپردنش، تنها گذاشته بود. پسرهای او، تقریباً همزمان با مرگ شوهرش، در يك تصادف اتومبیل کشته شده بودند و دخترش در همین حادثه دوپای خود را ازدست داده بود.

انسان معمولی در رویارویی با چنین انفجاری پاك ازدست رفته بود، اما چنین نشد. از خود هیپنوتیزمی، که سالها قبل به او آموخته بودم بهره جست. پیش از آنکه با چنین مصیبتی روبه‌رو شود، به عنوان بانویی سالخورده در يك بیمارستان به‌کار اشتغال داشت و در خانه خود يك سرویس پاسخگویی به تلفن برقرار کرده بود. پس از این حادثه دختر معلولش در شیفت عصر خانه به عنوان تلفنچی کار می‌کرد. اما هر روز صبح که به منزل آنها تلفن می‌کردید صدای شاد مری را می‌شنیدید که می‌گفت، «صبح بخیر»، که برای بانوی كوچك اندام سالمندی چون او، در حقیقت، همچون صدای موسیقی بود.

به سرعت در کارش ترقی کرد. باید دستگاه مرکزی بزرگتری نصب می‌کرد. دودختر تلفنچی دیگر به جمع همکاران او اضافه شد. در میان چنین اوضاع شلوغی چهره آرام او را مورد بررسی قرار دادم و

او چقدر جوان تر به نظر می رسید. می گفت: «چقدر شگفت انگیز است. که آدم زنده باشد و بتواند به دیگران کمک کند و از خودش مایه بگذارد. میدانی دکتر، من، به کمک هیپنوتیزم، راه جدیدی برای زندگی کردن پیدا کرده ام. یاد گرفته ام که چطور قلب خودم را جوان نگهدارم. فکر می کنم وقتی قلب شما جوان باشد، معلوم می شود.»

چه می توانید بکنید که به چهره خود حیات ببخشید.

من به چهره کسانی که تحت نفوذ هیپنوتیزم دوباره جوان شده اند دقت کرده ام. حد احساسات را در سالخورده گان، به هنگامی که کودکان کوچک با بازوان باز شادکامانه به سوی آنها می آیند، نظاره کرده ام. شما نیز، احتمالاً، شاهد چنین صحنه هایی بودید و شگفت زده شده اید.

چه اتفاقی می افتد؟ چه چیز باعث می شود که، در يك لحظه خجسته، ماهیچه های پیر صورت به بالا جمع شوند و پوست سفت شود، بگونه ای که انسان پیر، واقعاً، دیگر بار جوان بنظر برسد؟ در آن لحظه فرخنده چه رخ می دهد؟ «مغناطیس های جوانی» وارد عمل شده اند!

آنچه ابتدا رخ می دهد، در ذهن رخ می دهد. محرك عشق از چشمه جوشان توانای احساسات آزاد می شود. غدد مترشحه داخلی به نحوی مطلوب تنظیم می شوند. هورمون ها جریان می یابند. ماهیچه ها کشیده می شوند. عضلات صورت حالت انقباضی به دست می آورند، چشمها می خندند. قلب تندتر می زند. رایحه سرزندگی و شباب، اندام و چهره را تسخیر می کند و مجموع این جریانها تاهنگامی که انگیزه وجود داشته باشد، بارها و بارها تکرار می شوند.

نظیر چنین پدیده ای می تواند، برمداری دایمی چون گردش زمین رخ دهد، اگر شما مایل به جوان ماندن و بیشتر زیستن باشید، من این زنده بودن را تابش خوشبختی می نامم. این شعله گرما بخش سالهای جوان تر است، تشعشع شیفتگی شخصی است، شرایطی که انسان، مظهر

اشتیاق، توجه، علاقه‌مندی و خودکنترلی است. سرزندگی است، جوهر حیات است، زندگی است، نیرومندی است، شور و شوق است وزنده بودن در زندگی است. يك برانگیختگی فیزیولوژیکی دراز مدت است که از چیزی از اعماق درون انسان مابه می‌گیرد. يك تحریك کنترل شده ایجاد می‌کند که به سیما و کالبد آدمی حیات می‌بخشد.

چگونه به گرمی تابان درونی، به کمک هیپنوتیزم واقعیت خارجی ببخشیم

برای آنکه بدن و چهره شما زنده‌تر و جوان‌تر شود فرمانهای لفظی زیر را پس از انجام مرحله خواب مغناطیسی القاء کنید. اینها صرفاً مطالبی مخصوص افراد پیر نیست، بلکه قواعدی است برای همه کسانی که می‌خواهند جوان بمانند و بیشتر عمر کنند.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۲

۱. ... من به خود جذابیت مرئی خواهم داد.

با کنترل وزن و خوش منظر ساختن خود، به وسیله تمرینات بدنی و اصلاح ظاهر، به تدریج به همه چیز باشوق بیشتری خواهید نگریست. به آراستن و زیبایی ظاهر خود تمایل بیشتری، خواهید داشت و دیگران را نیز خرسند خواهید کرد. هنگامی که پاکیزگی و تمیزی و جذابیت ظاهر را حفظ کنید وقار دلپذیری خواهید یافت. اما چیزی که بیش از این تصویر ظاهری ارزش دارد میل به زندگی است! تصویر سرزندگی و حیات و پرتوی درونی است که همواره نشانگر شخصیت و جذابیت است.

۲. به ماوراء خ-ویش نظر خواهیم کرد و دیگران را نیز در خواهم یافت.

بامحبت به دیگران، آوردن گل برایشان، رفتن به ملاقاتشان، انجام خدمات كوچك یاری دهنده، كه كسی انتظار آنرا ندارد، می توانید به جوان ماندن آنها كمك كنید. می توانید عضو باشگاههای خدماتی شوید كه به منظور كمك به دیگران بنیان نهاده شده اند (مثل انجمنهای نيكو كاری و خدمات اجتماعی و نظیر آن) به گروههای طرفدار جوانان كمك كنید، در فعالیتهای خیریه سهم شوید، قدری وقت به مطالعه در كتابخانههای عمومی اختصاص دهید. وقت كمتری برای تماشای تلویزیون و زمان بیشتری برای بودن با آدمهایی كه به شما نیاز دارند تخصیص دهید. این امر شامل خویشاوندان شما نیز می شود. برای كمك به مراكزی چون هلال احمر و صلیب سرخ، كار در بیمارستان، همکاری با دفاع غیر نظامی، و هر تشكیلاتی كه ممكن است نقش مؤثری در آن ایفا كنید، داوطلب شوید.

۳. همواره سعی خواهیم كرد علاقه مندیهای جدیدی بیابیم.

هر مطلب جدید و مفیدی را بخوانید و در باره آن صحبت كنید. دیروز را فراموش كنید. دیروز را فقط برای حكایتهای شیرین آن و تنها، موقعی كه به نحو پراهمیتی به يك مورد امروز مربوط می شود، به یاد بیاورید.

۴. فقط به اندیشه های شاد و سالم اجازه خواهیم داد كه در آئینه صورت و جسم منعكس شوند.

به عمد خود را آموزش دهید كه جملاتی از روی مهربانی، شوخ طبعی و علاقه مندی به دیگران بگویید. ترش رویی های احساسی خود را دگرگون كنید و لبخند زدن را تمرین كنید تا لبخند زدن عادت شما بشود.

به حالات منفی اجازه ندهید شخصیتتان را، در هیچ مقطع زمانی و مکانی، خنثی کنند، چشمان خود را آموزش دهید که باز تاب روان شما باشند و روان خود را شاد و پاکیزه نگاه دارید.

۵. خصوصیت، منازعه، تجاوز یا عادات بدی که نظر نیک‌گمان را نسبت به من از بین برده، نشان نخواهم داد.

۶. از قرار گرفتن در معرض فشارهای احساسی دیر پای خودداری خواهم کرد.

از آشوب، غیبت، طعنه و دودیدن به میان صحبت دیگران دوری کنید. اینها نقشی در زندگی شما ایفاء نمی‌کنند.

۷. یاد خواهم گرفت که از عکس‌العملهای خود در همه موارد جلوتر باشم، به نحوی که پیری در من ظاهر نشود.

در صورت لزوم پوشش یا ظاهر «سرزندگی» در خود ایجاد کنید، چون محرکی است برای دور کردن آثار سالهای بیهوده بر باد رفته.

۸. هرگز و در هیچ زمانی از پیر شدن نمی‌ترسم.

از زنده بودن خود شاد باشید و این را در قول و فعل نشان دهید. مطمئن باشید هر وقت مردن ضرورت پیدا کرد، قهراً خواهید مرد! پس نگرانید که چه بشود؟ زندگانی زیبایی را، به شیوه‌ای زیبا طی کرده‌اید.

۹. به نحوی صحیح غذا خواهم خورد و تمرین بدنی خواهم کرد.

هرگز اجازه ندهید عضلات جای خود را به چربی بدهند. رژیم غذایی‌تان را مناسب و متعادل نگاه دارید.

۱۰. همیشه مبادی آداب و موقع شناس خواهم بود.

نسبت به دیگران با وقار، خوش برخورد، مهربان، و هوشیار باشید. آدمی باشید که دیگران در موردتان بگویند «چه آدم خوبی است!»

۱۱. يك طرح عملی پی ریزی خواهیم کرد که زندگانی را جهت بدهد و هم آهنگ کند.

متعادل، باوقار، و مهربان بمانید و از نحوه آراستگی، کمدلباس، کنترل وضعیت ظاهری، عادات، آرایش و پیش برد وجود جسمانی خود آگاه باشید. به نحوی که از نظریزیکی و احساسی، بالگویی جوان به نظر رسیدن و بیشتر زیستن برنامه ریزی شده باشید.

۱۲. خود را در انگاره ملاحظت به تصویر خواهیم کشید.

خود را به عنوان شخصی شگفت آور در ذهن مجسم کنید، آنگاه این تجسم را با نوای زندگی در آمیزید. با دیگران مهربان بودن، مردم را یاری کردن و در گفتار و کردار مذهب بودن را شروع کنید. در تطبیق با اطرافیان توانا باشید. خود را باید بدهای نو و وفی دهید و به اشتباهاتنان معترف باشید. هر وقت حق با شماست با قدرت بگذارید دیگران از آن آگاه شوند.

۱۳. اجازه نخواهم داد تنهایی بر من غلبه کند.

با مردم باشید و خود را با هر چیز نو هماهنگ کنید. قابلیت پذیرش پدیده های جدید را، ولو آنکه برای شما دشوار باشد، داشته باشید.

۱۴. مفید خواهم بود.

در موارد دلخواه از خود مایه بگذارید. از احساس بی فایده بودن که مشوق بی فایده گی و پیری است اجتناب کنید؛ از خود به خاطر دیگران مایه بگذارید. این کار باعث می شود که احساس کنید جوان ترید.

۰۱۵ به خاطر خواهیم داشت که اولاد و کمال من بنای یاد بود گذشته‌ام خواهند.

با یادگارهایی که به‌هنگام حیات از خود باقی می‌گذارید، هرگز فراموش نخواهید شد و هرگز از بین نخواهید رفت.

۰۱۶ همواره وقار خود را حفظ خواهیم کرد.

سنتان که بالا می‌رود، خود را با تغییرات تطبیق دهید. با تغییرات نجنگید، با جریان حرکت کنید. شکایت نکنید، ناله سر ندهید. تنها از طریق پذیرش کنترل شده، خود را سازگار کنید.

۰۱۷ عزت نفس خود را حفظ خواهیم کرد

از اقامت در خانه يك شهروند جوان‌تر هرگز خجل نباشید. چنین اقامتی نه تنها شادی واقعی بیشتری به شما خواهد داد، بلکه باعث کاهش تنشها در آن خانواده‌ای که با آن به سر می‌برید خواهد شد. باری بردوش جرات‌ر‌ها نباشید. تا آنجا که قادرید مستقل بمانید و بعد با جماعت همسال خود به سر ببرید. همواره عزت نفس خود را حفظ کنید.

۰۱۸ با خود و دیگران شکبیا خواهیم بود و در زندگی از هوش و آگاهی خویش استفاده خواهیم کرد.

قواعد اولیه جوان ماندن

برای کسانی که جوان فکر نمی‌کنند، پیری روند رشد ظرفیتهای حسی ناهمگون خاصی است. از نظر آنها پیری زمانی است که پوست بدن خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و خسته و چروکیده و پیر می‌شود، توانایی فکر کردن و نیروی حافظه نقصان می‌یابد؛ دید چشمها کمتر می‌شود؛ از شدت شنوایی کاسته می‌شود، فواصل سفت می‌شوند و توانایی عضلات در باری که بردوش دارند کاهش می‌یابد و به نحوی

ذهن و جسم به خواب می روند. سرزمین مبادایی است که هیچ کس نباید مشتاقانه به آن پای نهد.

اما در تمام مراحل چنین روندی شمار سالهای عمر به عنوان پیری قلمداد نمی شود، زیرا بعضی از کودکان در ده سالگی پیر هستند و بعضی از بزرگسالان در هشتاد سالگی جوان. جک پیر سال^۱ نمونه ای از این هشتاد ساله ها بود. همچون پرنده بهاری شاد بود و آواز می خواند. هنگامی که جک از سمت ریاست یک مؤسسه سازنده وسایل الکترونیکی بازنشسته شد ۷۱ ساله بود.

او خود را با کار نجاری در یک کارخانه مبل سازی در کارولینای شمالی سرگرم کرد و میلیونها دلار دیگر از این راه به دست آورد. او جوان فکرمی کرد و داستان زندگی در طرز تلقی او پیچیده می شد. در توسعه طرز تلقی خود، یک برنامه تلقین شخصی برقرار کنید. ذهن خود را از مطالب مبتدلی چون، «پیری روند عدول ناپذیری است» یا «پیری واقعی است نامطبوع که در آن فردا بسیار زودتر از آنچه که در تصور انسان است، فرا می رسد» آزاد کنید. در برنامه خود برای جوان ماندن و بیشتر زیستن از تکنیک زیر، برای تنظیم «مغناطیسه های جوانی» استفاده کنید.

طرز تلقی شخصی رمز افزایش سالهای بسیار دلبذیری است

طرز تلقی انسان از خویشتن بزرگترین سرچشمه حیات او است. چیزی که طرز تلقی نامیده می شود به اندازه غریزه بقا، تکوین و یا عکس العمل شخصی در حالت ترس، حزن، نیاز، عشق و یا نفرت حائز اهمیت است و طرز تلقی شما در کاربرد کلید فیزیولوژیکی، رمز «پیر شدن دلبذیر» و بیشتر زیستن، همراه با ایده های جوان در ذهن است.

طرز تلقیهایی مثل خصومت، تجاوز، بی تفاوتی، حسادت، یاس، شکست یا افسردگی، منعکس کننده شخصیت منفی اکثر سالمندانی است که هنوز یاد نگرفته‌اند سالهای عمر را به عقب برگردانند. هنگامی که شما گرمی، محبت، تفاهم و خوشحالی را مشاهده می‌کنید در حقیقت دارید کاربرد شخصیت را می‌بینید. موقعی که این چیزها را در یک آدم پیر ملاحظه می‌کنید، دارید جوانی و سرزندگی را ملاحظه می‌کنید. روانشناسی کنترل شخصیت نقشی اساسی در روند پیری ایفاء می‌کند. طرز تلقی خوشدلانه در گروه‌های سنی بالاتر همیشه باحال و هوای جوان‌تری همراه است، زیرا فیزیولوژی بدن آنها بهبود می‌یابد و آهنگی موزون به این آگاهی و سرزندگی لِرزان می‌دهد.

بنابراین طرز تلقی سالم و شاد همواره باید حفظ شود تا کار سرچشمه‌های فیزیولوژیکی بدون بهبودی حاصل نکند. به این سبب طرز تلقی شاد و سالمی را به وسیله القاء هیپوتیک به خود تلقین کنید. طرز تلقی غیر سالم را که باعث خستگی و پیری می‌شود از خود دور کنید. از طرز تلقی ذهن گرایانه اجتناب کنید چون نه تنها منجر به سستی کار اندام‌های مختلف بدن‌تان می‌شود، بلکه باعث ایجاد پیری زودرس نیز می‌شود.

جك پیر سال نیز طرز تلقی خوب و سالمی داشت و به این سبب مانند پرنده بهاری شاد و سر حال بود. او، به سادگی در هوای سعادت تنفس می‌کرد. نقش لذت بردن از زندگی را تا به آخر و به خوبی، بازی کرد. همیشه علاقه‌مندی‌هایی به همراه داشت، رایحه گرمی بخش موفقیت روحیه سازگار او را احاطه کرده بود. مرد كوچك اندامی بود؛ يك آدم خوب. آنقدر خوب که در يك بهار سه هزار مایل مسافت را تنها به خاطر شرکت در مراسم عروسی نوه یکی از کارمندانش پرواز کرد. از سوی دیگر آدم‌هایی هستند که زیر فشار رقابت ذوب می‌شوند.

هیجانات در این قبیل آدمها تبدیل به ریساکاری، تند خویی، تنفر و خصومت می شود. ممکن است موجب سوء هاضمه، زخم معده، کمر درد بشود. اینها آدمهایی هستند که پیری آنها، توسط طرز تلقی خودشان، از پیش تضمین شده است.

طبق اظهار متخصص امراض دوران پیری، رالف بیتنی، بیماری، پیری و مرگ بخشی از زندگی است و طرز تلقی افراد و برخورداری از يك الگوی سالم ذهنی می تواند منجر به سلامتی دوران پیری شود. کلید سلامتی ذهن درك و پرورش نیروهای بالقوه در وجود انسان است .

این به آن معنی است که ریشه دواندن و پرورش طرز تلقی خوش بینانه در درون انسان الزامی است، ما مدیون خویشیم و باید به خود و دیگران اعتقاد داشته باشیم، ظرفیت خود را باور کنیم و از امکانات روانی، فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی برای نیل به سلامتی روانی و جسمی در دهگنر سالهای عمر، استفاده کنیم. به این منظور شما می توانید خود هیپنوتیزمی را بکار بگیرید و از زندگی بیشتر و جرات تری بهره مند شوید.

عادات سالم بودن را به منظور جوان ماندن و بیشتر زندگی کردن به خود تلقین کنید

به منظور سازگاری با گذر عمر، لازم است همچنین پوششی حفاظتی ایجاد کنید و حد اقل، از دانشی مختصر در باره فیزیولوژی بدن خود برخوردار باشید. چیز دیگری، به همراه این دانش، باید وجود داشته باشد، که من آنرا «خوب» که چه بشود! می نامم. کاربرد آن به تریبی است که شرح خواهم داد:

قلب

اگر يك دوست نيزديك بر اثر ناراحتی قلبی مرد، بلافاصله نزد دكتر ندويد كه فشار خونتان را اندازه بگيرد. سالی يکی دوبار مورد معاینه قرار بگيريد و هيچ نگرانی در مورد سلامتی خود نداشته باشيد. قلب شما، به هنگام تولد، ۱۳۰ تا ۱۵۰ بار در دقیقه می‌زده است. هنگامی كه ۱۰ ساله بوديد این رقم به ۹۰ بار در دقیقه کاهش یافته است و موقعی كه به سالهای بلوغ رسيدید به حدود ۷۰ بار در دقیقه رسیده است. تپش قلب شما، اندازه و شكل و طرز قرار گرفتن آن و شرایط فیزیکی، وجود بیماری و نقص عضو همه و همه كار فوق العاده‌ای است كه قاپ‌تان به‌طور دائم و با شكیایی، برایتان انجام می‌دهد.

هنگامی كه مشغول فعالیت هستید ضربان قلب شما افزایش می‌یابد. حمام داغ، نوشیدنی داغ و هوای گرم ضربان قلب را افزایش می‌دهند. حالت‌های احساسی خاص و حضور در ارتفاعات نیز باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند. نکته در اینجا است كه اگر هر يك از این عوامل باعث ناراحتی شما است، به‌خود بگوئید «خوب - كه چه بشود؟» از شر آن خلاص شوید. از آن دوری كنید. طرز كار قلب شما در برخورد با عوامل ناهنجار یا منظم است یا حالت نامنظمی بخود می‌گیرد. در هر دو حالت به خاطر ایمن بودن طرز تلقی «خوب - كه چه بشود؟» را در خود پرورش دهید و قلب‌تان در وضعیت بهتری قرار خواهد گرفت. قلب خود را به دست دكترتان بسپارید و بگذارید او نگران قلبتان باشد. نحوه تفكر است كه كنترل‌كننده است. بنابراین ریتم فیزیولوژی بدن خود را مسوزون كنید. با خود فكر كنید كه چه چیزی می‌خواهید از دست بدهید.

شریانها

هنگامی که به افراد در حال پیرشدن فکر می‌کنیم، اصطلاحات متداولی چون «افزایش فشارخون» و «تصلب شرایین» به ذهنمان خطور می‌کند. هر دوی این عوارض به دلایل گوناگونی عارض می‌شود. ترمیم و خشم ممکن است باعث تنگی عروق شود. نگرانی شدید و هیجانات شدید احساسی ممکن است بیشتر سبب بسته شدن دائمی رگها شود، تا گذر عمر و پیری. چاقی ممکن است موجب افزایش فشار خون شود، و این امر در زنان بالای چهل سال بیشتر صدق می‌کند.

فعالیت بیش از حد و فوق‌کلیه و هیپوفیز ممکن است باعث ترشح هورمون‌هایی شود که عامل فشار خون در شریانها باشند. وراثت در تمام این موارد نقش اساسی ایفا می‌کند و چنین است آنچه که میل می‌کنید. شما نمی‌توانید عامل وراثت را که از اجداد خود به ارث برده‌اید تغییر دهید، لکن می‌توانید غذایی را که صرف می‌کنید انتخاب کنید. اشخاصی که به سنین عمر خسویش می‌افزایند و می‌خواهند مراقب شریانها و فشار خونشان باشند باید به یک رژیم غذایی با گوشت کمتر و سبزی و میوه بیشتر بیندیشند. این نوع رژیم، بی‌شک، یکی از رموز طول عمر است.

گفته شده است که آدمها به اندازه رگهای خونی‌شان پیر و فرسوده هستند و این مطلب کاملاً صحت دارد. «عمر فیزیولوژیکی فرد توسط ظرفیت هریک از اندامهای حیاتی او در اجرای وظیفه خاصی که به عهده دارد اندازه‌گیری می‌شود.» بنابراین تا آنجایی که قلب به کار گردش خون مشغول است همه چیز روبه‌راه است. اگر باز و بسته شدن قلب با اشکال روبه‌رو شود، فشار خون پایین می‌آید و این به معنی نارسایی قلبی است. اگر فشار خون بالا باشد و فشار خون در مغز دچار اشکال شود مکتبه یا حمله مغزی عارض می‌شود، که یکی از خطرات پیری است. در درگیری مغز

عواملی چون ضربه، تفکر، محبت، حرکت و غیره دخالت دارند. اگر باید بین بالاوپایین بودن فشارخون یکی را در روندپیری انتخاب کنید، دومی را انتخاب کنید.

ریه‌ها

از هنگام تولد تا بلوغ ظرفیت حیاتی تنفس افزایش می‌یابد. این افزایش تدریجی تا آنجا صورت می‌گیرد که دنده‌ها محکم می‌شوند. در این شرایط توانایی کمتری برای کادریه‌ها وجود دارد که این نیز یکی از مسائل پیری است. نیروی حیاتی جوانان بر اثر دم و بازدم بیشتر افزایش می‌یابد. تنفس کوتاه در اشخاص من باعث کاهش نیروی حیاتی می‌شود. بنابراین آنها بیشتر در معرض ذات‌الریه و سل هستند.

اشخاص بالغ، بر حسب آنکه در حالت دراز کش باشند، یا نشسته و یا ایستاده، به‌طور متوسط حدود ۱۳ تا ۲۸ مرتبه در دقیقه تنفس می‌کنند. چون عمل تنفس عبارت است از تبادل گاز بین شما و محیط اطرافتان، بنابراین عاقلانه است که به‌طور عمیق و به‌اندازه کافی عمل تنفس را انجام دهید تا گاز زائد بدن خارج شود و خون بتواند اکسیژن کافی برای رساندن به بافت‌های بدن دریافت کند. تنفس کنید، تنفس عمیق. قبل از هر القاء هیپنوتیک نفس طولانی و نیرومندی بکشید و با هر شمارش معکوسی که انجام می‌دهید، نفس را در سینه حبس کنید. این عمل را آنقدر انجام دهید تا عادت شبانه روزی شما بشود.

چگونه از ریه‌های خود استفاده کنیم تا باعث طول عمر ما شود

من، در حرفه خود در مورد بیماری‌های افراد پیر و در مورد

هیپنوتیزم، دریافته‌ام که یکی از عاداتهای سالم برای بیشتر زیستن و بهتر زندگی کردن، عادت بهتر تنفس کردن است.

عادت بهتر تنفس کردن ضرورت زندگی بهتر است و تنفس صحیح برای سلامتی انسان حیاتی است. در دنیای امروز افراد کمی هستند که از ظرفیت کامل ریه‌های خود استفاده می‌کنند. (کمتر از يك چهارم ظرفیت ریه مورد استفاده واقع می‌شود.) برای يك عمر طولانی و يك زندگی بهتر چیزی پیش از چند تنفس معمولی مورد نیاز است.

تحت شرایط متوسط میزان يك تنفس غیر عادی حدود ۱۵ تا ۱۸ بار در دقیقه است. حجم اکسیژن دریافت‌شده، در اینگونه تنفس پایین است و راه خروج قسمتی از گازهای زائد بدن مسدود است.

بنا بر این برای برخورداری از سلامتی بیشتر، ریتم تنفس باید کاهش یا بدولی حجم هوایی که استنشاق می‌شود، افزایش یابد. این ریتم باید تدریجاً، به ده بار در دقیقه کاهش یابد.

یکی از مشکلات ناشی از تنفس ناقص ذخیره شدن پس مانده تفاله‌های تنفسی است. گازهای زائد رسوبی ساکت نمی‌مانند. به سبب اکسیداسیون ضعیف و سوخت و ساز ناکافی فرسودگی آغاز می‌شود بنا بر این برای برخورداری از يك زندگی بهتر و عمر طولانی می‌توانیم، با پذیرش عادت تنفس عمیق در روند هیپنوتیزم، از دو طریق به خود کمک کنیم.

در هر شمارش معکوس و به هنگام واقع شدن در شرایط هیپنوتیزم از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. سه لیتر هوا به داخل ریه‌های خود وارد کنید. بهتر نفس بکشید تا احساس بهتری داشته باشید و از انرژی بیشتری برخوردار شوید.

چگونه بفهمیم که چه موقع ریه‌ها یمان بطور ناقص کار می‌کنند

برای تعیین میزان هوای را کد مانده در ریه‌ها می‌توان از آزمایش جالب و ساده زیر، همزمان با اجرای برنامه عادی هیپنوتیزم استفاده

کرد :

نفس عمیقی بکشید. بعد عمل بازدم انجام دهید. هنگامی که فکر می‌کنید همه هوای موجود در ریه‌ها را بیرون رانده‌اید لب‌های خود را طوری جمع کنید که گویی می‌خواهید با دهان سوت بزنید. آنگاه ماهیچه‌های شکم را کاملاً منقبض کنید و هوا را بیرون بدهید. مقداری گاز به این طریق خارج می‌شود که گاز باقیمانده در ریه‌ها است. این گاز را کد و غالباً بدبو است و از مواد زائد بدن محسوب می‌شود. این گاز يك عامل پیرکننده است و شما نمی‌توانید با نگهداشتن آن در بدن خود از عمر درازی برخوردار شوید.

چگونه می‌توانید صحیح تنفس کنید؟ این روشی است که من به بیمارانم توصیه می‌کنم:

خواب مغناطیسی را به خود القاء کنید. بعد به خود بگویید «به آهستگی، تا شماره پنج، هوا را به داخل ریه‌ها فروبیر». بعد هوای داخل ریه‌ها را به آرامی، تا شماره ده، بیرون بده. به تدریج عمل دم و بازدم را، با استفاده از حداکثر توان خود آهسته‌تر کن و بر تعداد شماره‌ها، هر چه می‌توانی اضافه و اضافه‌تر کن.»

من این روش را به غواصان آموختم و رکورد زیر آب ماندن آنها به نحو چشمگیری افزایش یافت. شما خواه در حال بالا رفتن از تپه باشید، با پلکان و یا حمل شیئی سنگین، همواره این تمرین تنفس را انجام دهید. این عمل را آنقدر تکرار کنید تا برای شما عادت شود آنگاه متوجه خواهید شد که چهره‌تان گلگون می‌شود. بدنتان گرم‌تر و سوخت و ساز کامل‌تر خواهد شد و احساس بهتری خواهید داشت. این کار باعث خواهد شد احساس جوانی و سرزندگی کنید.

البته انجام تنفس صحیح فواید دیگری نیز دارد. مثلاً اگر شما زیاد سیگار می‌کشید در خواهید یافت که هر چه عمیق‌تر تنفس کنید کمتر به کشیدن سیگار تمایل خواهید داشت و یا کمتر دچار سرما خورگی

خواهید شد. هنگامی که تنفس عمیق را همزمان با شمارش هیپنوتیزم انجام دهید نه تنها احساس بهتری خواهید داشت، بلکه از نیروی حیاتی بیشتری برخوردار خواهید شد، زیرا با این عمل خون حیاتبخشی را به مغز خود خواهید فرستاد... و این همان نواختن نت‌های کلیدی جوانی است.



نبض شما... خود کنترلی ئی که در دست شما است

ضربان قلب انسان نشانه حیات و نشانگر شرایط او است. کلیدی است برای دستیابی به سرچشمه جوانی و راه گشایی به عمیق ترین اسرار فیزیولوژیکی او. به طور قطع کلیدی است طلایی برای شخصی که می خواهد از خود هیپنوتیزمی به عنوان شیوه ای برای توسعه یک زندگی طولانی تر و خود تشخیصی استفاده کند. نبض انسان، به منزله فشارسنج تغییرات فیزیکی، شیمیایی و احساسی می تواند در هر لحظه، توسط خود او مورد مطالعه قرار گیرد و برای انجام این کار نیازی به دانش تخصصی نیست.

خود کنترلی به طریقی بسیار سهل در اختیار شما است. نه تلاشی می خواهد، نه هیاو دارد و نه بهایی طلب می کند. کافی است دست خود را دراز کنید. خود کنترلی را می است برای آزمایش اینکه بدانید به سادگی چگونه آن تغییرات فیزیکی، شیمیایی و احساسی در درون شما صورت می گیرد... و راهی است به سوی افقهای تازه. زیرا شروع کرده اید به شناخت بهتر خویش و طریقی است برای اینکه آینده را توسط احساس ضربان نبض خویش در حال حاضر بخوانید... و راهی است برای بررسی نیروی مورد نیازتان به سوی سرزمین همیشه جاوید

و جوايز طلايی آن ... راهی برای تعیین کار برد هیپنوتیزم برای شما.
نحوه کار چنین است:

قلب، تلمبه خانه نبض

خواه تحت کنترل هیپنوتیک باشید، و خواه نباشید، جریان خون سرخرگی شما بستگی به ظرفیت تلمبه زدن قلبتان دارد. تحت شرایط عادی ضربان قلب و نبض عادی است. بر اثر نشستن، ایستادن و یا دراز کشیدن تغییراتی در شمار ضربان حاصل می شود. ممکن است دستپاچگی، نوع غذای مصرفی، استفاده از سیگار، الکل و مواد مخدر میزان ضربان را تغییر دهد.

در حالی که نبض خود را در شرایط مختلف مطالعه می کنید، به درك گسترده ای از خویش و نحوه عکس العملتان نسبت به پدیده های بیرونی و درونی دست خواهید یافت. در می یابید که چگونه و به چه دلیل واکنش نشان می دهید.

در نتیجه چنین در کی نبضتان به صورت روشی برای خود کنترلی شما در می آید.

بیايد به بعضی از واقعيتها نظری بیفکنیم. سالها پیش پزشکان چینی ساعتها در کنار بستر بیماران خود می نشستند. تنها کاری که می کردند بررسی و شمارش نبض آنها بود. این پزشکان با شناخت بیمار و عکس العملها و میزان نبض او قادر بودند بیماری وی را معالجه کنند. با همین روش ساده می توانید نبض خود را بخوانید. در اجرای چنین امری در خواهید یافت که چگونه و چه زمانی از هیپنوتیزم به عنوان ابزاری برای خودباری بهره برداری کنید.

در حالی که در گرفتن نبض بیشتر و بیشتر کار آمد می شوید متوجه خواهید شد که احساسات عادی، فعالیت عادی، و گواش عادی تأثیری در نبض ندارند!

هنگامی که انسان از سلامت برخوردار است، قلب و نبض نیرومند هستند، نه بیماری وجود دارد، نه فشارهای احساسی غیر عادی و نه يك دود عفونتی در بدن هست؛ نبض همواره ثابت می ماند. پیری بسیار ناچیزی به سراغ چنین شخصی می آید و الگوی وجودی او دچار دگرگونی نامحسوسی می شود. هنگامی که ناراحتیها، که منجر به بیماری یا پیری می شوند، در بدن واقع شوند نبض اولین فسمتی است که آنرا ثبت می کند و بلافاصله نشان می دهد. داین سرنخی است برای شما که از هیپنوتیزم به عنوان ابزاری برای خودکنترلی استفاده کنید.

نبض شما حافظ دروازه ای است به سوی طول عمر

خواه مدیر موسسه ای باشید و خواه سردبیر و وکیل دعاوی، حفار، کدبانو و یا ... از این رمز زندگی بخش می توانید بهره مند شوید و یاد بگیرید که از نبضتان در کنترل روند زندگی شغلی خویش استفاده کنید. از آن به عنوان عامل تعیین کننده عمر طولانی و جوان ماندن بهره جوید.

لحظه ای که شروع به استفاده از این روش کنید، خود را با نخستین گام خود کنترلی آشنا خواهید کرد. کنترل نقاطی را که فشارهای روحی و جسمی در آنها شما را خسته و پیر می کنند به تدریج در دست خواهید گرفت. با آگاهی شروع خواهید کرد به اعمال نیروی تازه کشف شده ای که بد فرو نشان دادن مسائلی چون سردرد، افسردگی روانی، کبیر، سوء هاضمه، سرگیجه، دردهای شکمی، چاقی، دردهای عصبی، تنگی نفس، سینوزیت، و انبوهی از دیگر عوارض که نشانگر پاره شدن زنجیر طلایی جوانی است، کمک خواهد کرد. این روش نخستین گام است برای درک خود قبل از اعمال هر روند هیپنوتیک که می تواند به شما کمک کند. از آنجا که نبض شما اطلاعاتی را در اختیارتان قرار می دهد، می تواند حافظ دروازه زندگی تان باشد.

ضربان نبض در افراد متفاوت است

دکتر آرتور کوکا، چند سال قبل خاطر نشان ساخت: «به طور کلی هر انسانی، دارای ویژگی‌هایی نظیر اثر انگشت است که با دیگر انسانها تفاوت دارد. بنابراین نباید تعجب انگیز باشد اگر بگوییم «خصوصیت نبض هر فرد غالباً با دیگر افراد تا اندازه زیادی متفاوت است.»

با توجه به این امر به خودتان زحمت ندهید که شمار ضربان نبض خویش را با شمار نبض دیگران مقایسه کنید. نبض شما یکی از ویژگی‌های اختصاصی شما است.

در عین حال، نباید گرفتن نبض را به عنوان عملی مالیخولیایی تلقی کرد. نبض‌گیری جلوه‌ای از رفتار بیمار گونه نامیده شده است و می‌گویند عاقلانه نیست که از بیماران خواسته شود نبض خود را بگیرند، زیرا این کار آنها را تشویق می‌کند به طور افراطی به سلامتی خود فکر کنند. تا اندازه‌ای همه اینها در صورتی درست است که علت يك بیماری ناشناخته باقی مانده باشد. اما اگر شما طعمه فشار خون، میگرن، یا سرگیجه باشید و دریافته‌اید که ناراحتی‌تان قابل معالجه است و علاج آن دردست خودتان است، آیا خواستار راه حلی برای مشکل خود نیستید؟ اگر شما چنین بودید، البته که می‌خواستید، من هم می‌خواستم. ما با يك پدیده شگفت‌انگیز جدید در زندگی خود روبه‌رو هستیم که قبلاً از آن بی‌اطلاع بوده‌ایم.

ضربان سرخرگی و حمل مایع جوانی

این خواست هر کس است که جوان بماند. خواست هر کس است که تا آنجا که ممکن است عمر کند، تنها اشخاص غیر عادی از این قاعده مستثنی هستند. تعیین اینکه صرفاً چگونه و چه موقع این غیر

عادی بودن شروع می شود اغلب مشکل است، اما نقطه چنین پدیده ای غالباً در مغز نهفته است.

جوانی و عمر طولانی، هردو، يك حالت ذهنی هستند. تا هنگامی که این حالت ذهنی در سطح سالم باقی بماند بدن پیر نمی شود. پوست چروکیده و پیر نمی شود. فریاد مفاصل از درد به آسمان نمی رود. ریه ها به عمل تنفس ادامه می دهند. قلب همچنان تسلیم می زند و سرخرگها مایع حیات را به سلولها می رسانند.

اکنون به این نکته بیندیشید: «خرابان سرخرگی» تا آن هنگام که جوان فکر کنید با مایع جوانی همراه است! فیلاتف، محقق (وسی، می گوید هنگامی که محرکهای حیاتی به پوست مالیده شوند، سلولهایی را که به خاطر بقاء گریانند بیدار می کنند، و این محرکهای «حالت بقاء» (مناطیس های جوانی) می توانند به منظور فعال کردن نیروهای مولد و حیات بخش، به بدن داده شوند!

يك دانشمند گزارش می کند که چربیهای حاوی اسیدهای اشباع نشده ظرف مدت کمتر از ده دقیقه به عنوان كمك به جوان ماندن پوست، جذب این بافت می شوند.

چنین یافته های آزمایشی در مورد تمایل به طول عمر بسیار ارزشمند و حیاتی هستند. دانشمندان زیبایی شناس به یافته های پرارزشی دست یافته اند. فیلاتف می گوید این سلولها در انتظار احیاء مجدد هستند. دانشمند دیگری سعی بر آن دارد که نتیجه گیریهای در مورد کاربردهای عملی این امر در پوست حاصل کند. اما بدون عرضه کافی عصب و خون به پوست، این بافت پیر می شود. شما نمی توانید در باغچه ای که خاک آن مرده است گیاه پرورش دهید. بنابراین عصب و خون عوامل شگفت انگیز کلیدی برای حفاظت از بافتها و رجعت جوانی هستند. اینها عوامل بقاء هستند، زیرا حامل نبض زندگی و بدون آنها فعالیتهای بیرونی بی ثمر هستند.

پیری و چروکیدگی نتیجه اجازه توقف دادن به گردش خون و جریانات عصبی است؛ بافتهایی را که تغذیه می کنند به تدریج می میرند،

کم کم پوست پیر می شود. ریسمانی را محکم، به دور انگشت خود ببندید، به تدریج آن انگشت خواهد مرد. انجام يك پیوند پوستی بر روی بافت مجروح پا، جایی که خون در آن جاری نیست بی نتیجه است. بافت پیوند زده جوش نمی خورد، می میرد و بدون تردید همین پدیده به هنگامی که جریان خون ناقص است، رخ می دهد.

اما لحظه ای که ذهن خود را در جهت جوان فکر کردن تنظیم کنید، تحریکات مغناطیسی تازه ای شروع به جریان یافتن به داخل بدن می کنند. سیستم عصبی و خونی بیدار می شوند و تجدید حیات می یابند و در همین لحظه است که یافته های این دانشمندان ارزش پیدا می کند. با توجه به این امر بیاید به خاطر بسپاریم که مجموعه مکانیزم بدن توسط ذهن کنترل می شود. این مکانیزم توسط منبع حیاتی موجود در مغز کنترل می شود، و یکی از وسایل ارتباطی ما با این منبع درونی ضمیر ناخودآگاه است.

برای نیرو بخشیدن به «مغناطیس های جوانی» باید از بروز عوامل مخرب ممانعت کنیم. باید تنش ها، فشارها، احساسات، و همچنین دیگر گونیهای فیزیولوژیکی را خنثی کنیم. باید فشارهای فرساینده بر غدد مترشحه داخلی و ارگانهای بدن و مراکز کنترل کننده مغز را رها کنیم. باید کار شیره هاضمه و انجام وظیفه روده ها و انبساط رگهای خونی و حمل کامل سلامتی را ممکن کنیم. باید این کار را بانفوذ در ذهن و سیستم کنترل آن انجام دهیم.

چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ چگونه می توانید این کنترلها را اعمال کنید؟ به وسیله هیپنوتیزم... خود هیپنوتیزمی... و روشی که برای دستیابی به ضمیر ناخودآگاه به کار می برید.

ضمیر ناخودآگاه و چگونگی کار آن

عده کمی از مردم نسبت به حقیقت وجود ضمیر ناخود آگاه در

خوبش واقفند. آنها از نقشی که ضمیر ناخود آگاه در زندگی ایفاء می کند بی خبرند. آنها از نقشی که ضمیر ناخود آگاه در جوان نگاه داشتن قلب و بدن بازی می کند نا آگاهند. آنها کاملاً بی خبرند که راهی وجود دارد که از آن می توان به این مرکز شکفت آور مغز وارد شد و نیز از این راه به سلولهای بقاء دست یافت که فیلانف به آنها اشاره کرده و آنها را دوباره رواج داده است.

چگونه چنین امری ممکن است؟ آیا راهی برای ارتباط با ضمیر ناخود آگاه وجود دارد؟

آری وجود دارد! از طریق تمرکز و هیپنوتیزم.

روش ساده ای در هیپنوتیزم وجود دارد که من آنرا «بلند شدن انگشت» می نامم. در این روش انگشتان در پاسخ پرسشهای شما به طور غیر ارادی، تحت تأثیر هیپنوتیزم بلند می شوند. روند کار چنین است: انگشت کوچک دست راستان نشانگر «شاید» و انگشت کوچک دست چپتان نمایانگر «نمی دانم است». هنگامی که پاسخ سؤالان مثبت است انگشت سبابه دست راست شما بلند می شود. انگشت سبابه دست چپ مشخص کننده پاسخ منفی است.

در انجام این آزمایش برای بار نخست ممکن است انگشتان بلند نشوند. اما در هر حال جنبشی در ماهیچه انگشتها احساس خواهید کرد که این خود برای شروع کار خوب است. این آغاز کنترل آینده توسط ضمیر ناخود آگاه است. ممکن است اینطور نزد خود قرار بگذارید که بلند شدن انگشت شصت نشانگر امتناع قاطع ضمیر ناخود آگاه در همکاری باشما خواهد بود. در صورتی که مسائل احساسی عمیقی در شما وجود داشته باشد، انگشت شصت تسان بلند خواهد شد. ضمیر ناخود آگاهتان می خواهد به شما کمک کند. چون ضمیر ناخود آگاه خزانة اطلاعات و خطاطرات است، در موقع لزوم اطلاعات عظیم شکفت آوری فاش می کند و پاسخهایی، نه تنها برای امور ساده، بلکه برای مسائل پیچیده نیز به شما می دهد.

ادیسون برای تعیین پاسخ به سوالات پیچیده از ضمیر ناخود آگاه خود استفاده می کرد. او با القاء خواب، در چرت های کوتاه و متعددش مشکلاتی را که با آنها دست به گریبان بود به ضمیر ناخود آگاه خویش القاء می کرد. دکمه شروع تفکر ناخود آگاه را فشار می داد و نیروهای حیاتی نهفته در درون خویش را بیدار می کرد. مغز پنهان شده خویش را به کار می انداخت، آن پیام جادویی را به غده هیپوفیز که آزاد کننده جریان غدد داخلی است، می فرستاد. او به نیرو گرفتن «مغناطیس جوانی» کمک می کرد تا قلبش نیروی جوانی را به تمام «سلولهای حیاتی» برساند. دستگاه عصبی خود را، که کنترل کننده همه نیروهای مولد زندگی است تجدید حیات می کرد و نتیجه نهایی خود کنترلی بود و چیزی بنام نبوغ.

چگونه نبض خود را کنترل کنیم؟

شماری از مواضع مناسب بدن برای نبض گیری وجود دارند. ساده ترین محل برای این منظور مسج دست است. برای انجام عمل نبض گیری دست چپ تان را به نحوی که کف دست به سمت بالا قرار گیرد، روی زانو بگذارید. آنگاه نوک انگشتان دست راست تان را در بالای مسج دست چپ و در ناحیه پایه انگشت شصت قرار دهید. این محور نبض است. نوک انگشت خود را به آرامی و با فشارهای متفاوت روی موضع جابجا کنید تا ضربان سرخسری را به خوبی احساس کنید. در اولین مرحله برنامه آزمایشی خود ضربان را به مدت یک دقیقه کامل بشمارید. در این هنگام از هیپنوتیزم استفاده نکنید. سه روز اول به هنگام صبح، قبل از بیرون آمدن از رختخواب نبض خود را بگیرید. و این عمل را در ظهر، قبل از صرف ناهار، و در شب، قبل از صرف شام انجام دهید. و چهارمین نبض روزانه را قبل از خواب تکرار کنید. ارقام مربوط به این نبض گیریها را یادداشت کنید و میانگین هر نوبت را در مدت سه

روز محاسبه کنید.

به خاطر داشته باشید که معیاری کلی برای نبض وجود ندارد. شاخص نبض يك شخص شاخص نبض دیگری نیست. به این سبب نبض هر شخص یکی از اسرار وجودی اوست و منحصر آمتعلق به خود اوست.

به عنوان مثال نبض پایین (۴۲ بار در دقیقه) که متعلق به يك دهنده سابق استقامت است، با نبض بیمار من، که دلال سهام شرکتها است و ضربان و قندخونش با پائین رفتن ارزش سهام بالا می رود، تفاوت فاحشی دارد. به عبارت دیگر جدول تطبیقی خاصی برای پیروی وجود ندارد. بنا براین در طول سه روز اول برنامه آزمایشی، جدول نبض خود را تهیه کنید. جدول شما، با توجه به نوسانات آن، ممکن است چیزی شبیه به جدول زیر باشد:

جدول کلی ارزیابی میزان نبض				
مرحله اول				
چگونه معدل نبض خود را مشخص کنید				
صبح قبل از برون آمدن از تخت	قبل از ناهار	قبل از شام	پیش از خواب شب	
۶۰	۶۸	۷۱	۶۵	روز اول
۶۵	۷۰	۶۹	۶۵	روز دوم
۶۴	۷۲	۷۰	۶۸	روز سوم
۶۳	۷۰	۷۰	۶۶	معدل
جمع معدل هر نوبت $۶۳ + ۷۰ + ۷۰ + ۶۶ = ۲۶۹$				
معدل نبض روزانه $۲۶۹ \div ۴ = ۶۷/۵$				

دانستنی های لازم درباره میزان نبض

تفاوت میزان نبض «عادی»، تقریباً در همه مردم، بین ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است. به عبارت دیگر تفاوت بین نبض ۵۰ بار در دقیقه، به هنگام صبح قبل از بیرون آمدن از تخت و ۶۲ بار در دقیقه پس از صرف قهوه يك «نوسان» عادی است. حال اگر به همراه قهوه يك حلزون نیز در برنامه صبحانه منظور شود، میزان نبض ممکن است کم و بیش به ۱۰۲ افزایش یابد. اگر بدون مصرف حلزون ضربان نبض ۱۰۲ باشد، ممکن است نشانگر حساسیت احتمالی نسبت به قهوه باشد. ممکن است نمایانگر حساسیت نسبت به لوسيون بعد از اصلاح صورت، که چند لحظه قبل استفاده کرده اید، باشد.

در کاربری شمارش نبض در هیپنوتیزم و همچنین در آزمایشات روانی، عوامل اساسی یافته ام که لازم است نسبت به آنها از پیش آگاه باشید:

اول آنکه نبض را در حالت نشسته بگیرید و عامل دوم آنست که اطمینان حاصل کنید که حساسیت نسبت به چیزی روی ارزیابی نبض نقشی نداشته باشد.

نبض شما، کلید مخزن جوانی است.

موقعی که از بنزین نا مرغوب استفاده کنید اتومبیل تان، به هنگام حرکت پس می زند و خوب کار نمی کند، میانگین مصرف سوخت آن بالا می رود و موتور به سرعت فرسوده می شود.

بدن انسان نیز نسبت به غذای ناسالم یا نا کافی یا جایی که بی احتیاطی و زیاده روی در کار است اعمال مشابهی انجام می دهد.

۱- Backfire = احتراق گاز به طور نسابه هنگام که باعث راندن پیستون در جهت عکس شود. م.

عکس العمل‌های ناسازگار نسبت به عادات ناهنجار زندگی، خود را به صورت علائم پیری می‌نمایانند. ممکن است این عکس العمل‌ها به شکل پف کردگی در زیر چشم‌ها، خشک شدن و رنگ پریدگی پوست، ناشادابی مو، فقدان انرژی، سردرد، و غیره عارض شوند.

این عکس العمل‌ها، نه به سبب گذر عمر، بلکه به علت انجام اعمال فرسایش‌گر زندگی نا سالم و درك ناکافی از آنچه می‌گذرد صورت می‌پذیرد. در این حال کنترل بر خویش و بر محیط وجود ندارد. با روش گرفتن نبض می‌توانید خود را چك کنید و دریابید که چه مسأله‌ای زندگیتان را بفرنج کرده است. می‌توانید مشکلات خویش را با سر انگشتان خود مشخص کنید. نبض به عنوان مشخص کننده سلامت و یا عدم سلامت، دستگاه تشخیص فوق حساسی است که چنانچه خردمندانه به کار گرفته شود به عنوان وسیله‌ای حساس برای کنترل در دسترس است و نیازی به متخصص گران قیمت برای اینکه به شما چنین بگوید نخواهد بود. شما خود اینکار را انجام دهید!

چگونه از نبض گیری خود در امر سلامتی نتیجه بگیریم؟

برای افزودن سالهایی به عمر خود از آزمایش نبض استفاده کنید. رمز کار چنین است. این کار را تحت تأثیر هیپنوتیزم انجام ندهید. ابتدا این آزمایش را برای تشخیص انرژی‌های خود انجام دهید. آنگاه از خود هیپنوتیزمی به منظور کمک به خود در خلاص شدن از عادات ناقص غذا خوردن و یا دیگر عادات ناسازگار زندگی که باعث ایجاد این پدیده تغییر میزان نبض می‌شوند، استفاده کنید.

برای تعیین عوامل واقعی کوتاه کننده عمر که نه تنها منجر به تغییر میزان نبض بلکه موجب ایجاد فشار خون، سردردهای میگرنی، و غیره می‌شوند، لازم است عوامل زمینه‌ای این تغییرات در ضربان مشخص شوند. لازم است روی غذاها یا دیگر مواد حساسیت‌زا که در

ایجاد پیری موثرند انگشت بگذارید.

چگونه این آزمایش فزاینده عمر را انجام می‌دهید؟ توسط روش غیر هیپنوتیک زیر:

روند نبض‌گیری که می‌تواند سال‌هایی را به عمرتان بیفزاید

۱. آزمایش مداوم نبض

(الف) نبض خود را قبل از هر وعده غذا بشمارید. بعد به فاصله ۳۰ دقیقه پس از صرف غذا دوباره آن را بشمارید. در فاصله ۳۰، ۶۰ و ۹۰ دقیقه بعد در حالت نشسته، نبض خود را بگیرید.

(ب) نبضتان را قبل از خواب شب، در حالت نشسته بشمارید.

(ج) نبض خود را صبح قبل از بیرون آمدن از رختخواب، در حالت نشسته بشمارید.

۲. چیزهایی که در هر وعده غذایی می‌خورید یادداشت کنید.

۳. روند بالا را در سه روز متوالی تکرار کنید.

۴. از روز چهارم شروع کنید به آزمایش غذاهای تنها، نوشیدنی‌ها، چاشنی‌ها، ادویه‌ها، توتون و غیره که تغییراتی روی نبضتان ایجاد می‌کنند. از نحوه تأثیر گذاری غذاهای خاص روی عکس العمل بدنتان و تغییرات نبض خویش متعجب خواهید شد. هر غذای جداگانه باید سر ساعت مصرف شود (در این آزمایش هیچ چیز دیگری نباید مصرف شود).

به عنوان مثال: ۷ صبح قهوه: نبض ۶۰، ۸ صبح سیگار: نبض

۱۰۲، ۹ صبح یک لیوان شیر: نبض ۶۱، ۱۰ صبح تخم مرغ نیمرو:

نبض ۶۲، ۱۱ صبح شکلات: نبض ۱۱۹، ۱۲ ظهر سیب زمینی: نبض ۶۲،

۱ بعد از ظهر گوشت خردچنگ: نبض ۹۸، ۲ بعد از ظهر هویج، نبض

۶۵، و همین طور الّا آخر. این جدول را برای یک دوره ۱۴ ساعته در روز

تنظیم کنید. هر چه را که دوست دارید بخورید. به این طریق آزمایش کنید.

هر آنچه را که می‌دانید باید بخورید به روش فوقی مورد امتحان قرار دهید. حتی مواد غذایی را که از قبل می‌دانید با شما سازگار نیست آزمایش کنید. (در فهرست اشاره شده در بالا توجه کنید که سیگار، شکلات و گوشت خنجرچنگ افزایش قابل ملاحظه‌ای در میزان نبض نشان می‌دهند. بنابراین اینگونه مواد باید در زمره چیزهای حساسیت‌زا نسبت به سیستم خاص بدن شما طبقه‌بندی شوند اگر چه میزان سم مواد حساسیت‌زا کم است، اما برای تحریک سیستم عصبی در حدی کافی است که باعث شود ضربان قلب بالاتر از حالت عادی خود برود) درست به همین منوال هر چیز دیگری را که با آن سروکار دارید مورد بررسی قرار دهید. هر چیزی که بوی تند دارد، مانند: ادوکلن، عطر، بنزین، خمیر ریش، رننگ، دودی که از لوله آگروز اتومبیل خارج می‌شود، و نظایر آنها را مورد آزمایش قرار دهید. به عنوان مثال هر افزایش سریعی در میزان نبض پس از بیرون آمدن از تخت‌خواب، قبل از صرف صبحانه ممکن است نشانگر حساسیت نسبت به لوسیون بعد از اصلاح، اسپری موی سر، پماد، کرم و چیزهایی نظیر آنها باشد.

چگونه چنین پدیده‌ای رخ می‌دهد؟ و چرا؟

بر خورداری از يك نبض عادی نشانگر سلامتی است. متضمن طول عمر است. اما ایجاد وقفه در نظم ضربان نبض نه تنها روند پیری را افزایش می‌دهد، بلکه محققین به شما نشان خواهند داد که این روند با سردرد، یبوست، کمردرد، قاعدگی توأم با درد، درد غده پروستات، خستگی، و مسائل بسیار دیگری که به طور معمول با پیری همراه است، توأم می‌شود. چنین پدیده‌ای به همه اندام‌ها فشار وارد می‌کند، و البته این امر به ویژه در مورد خود قلب، که ایجادکننده نبض است، نیز صادق است.

افزایش نبض اعلام‌کننده و هشدار دهنده تحریک بیش از حد

است . سنگینی این بار اضافی بر روی ماهیچه قلب منجر به توقف کار قلب می شود . هر سال بیش از نیم میلیون نفر در ایالات متحده دچار نارسایی قلبی می شوند و تردید زیادی وجود دارد که این نارسایی هاناشی از اشکالات خود «قلب» باشد . بلکه در نتیجه روندپیری است که به سبب کوتاهی انسان در کنترل چیزی که «نبض انسان» نامیده می شود، پدید می آید .

مثال ۱

تام ئی، يك قهرمان ژیمناستيك بود که از المپيك مدال طلا گرفت . موقعی که هدف خود را انجام شده یافت از مقررات آموزشی، که قبلا باعث شده بود در صدر جدول قرار بگیرد، عدول کرد . در نتیجه این امر در ناحیه سینه و بازوی چپ احساس درد و ناراحتی می کرد . متخصصین ناراحتی او را « ناراحتی قلبی مخصوص ورزشکاران » و « آنژین صدری » اعلام کردند و گفتند او ورزشکاری است که قلبش خوب کار نمی کند و اگر به خود فشار نیاورد می تواند ادامه دهد .

ضمن انجام معاینات پزشکی به چیز دیگری در او مشکوک شدم . از تام خواستم که آزمایش نبض را انجام دهد و او این کار را کرد . نتیجه کار چنین شد که او انگشت روی مشکل خود گذاشت . مصرف سیگار باعث افزایش نبض او می شد، به نحوی که ضربان او را به ۱۲۸ بار در دقیقه می رساند . عکس العمل نیکوتین بر روی سیستم عصبی او آنی بود و بلافاصله روی قلب و همچنین فشار خونس اثر می گذاشت . درد در ناحیه سینه به دنبال کشیدن سیگار عارض می شد و از لحظه ای که او مصرف سیگار را کنار گذاشت درد او نیز از بین رفت . ترك سیگار برای او دشوار بود، اما به كمك خود هیپنوتیزی این کار را انجام داد . امروز او مربی ژیمناستيك يك دانشگاه بزرگ است . در زمانی که کشیدن سیگار را کنار گذاشت دردهایش نیز متوقف شدند . قهرمان المپيك،

تام‌ئی، برای يك زندگى طولانى آماده شده است، زیرا از آزمایش نبض به منظور تشخیص مشکل خود استفاده کرد، آنگاه از هیپنوتیزم برای خلاصی یافتن از مشکل بهره جست و این شیوه عملکرد آن است.

مثال ۲

جك. ۱، که يك مدير فروش است، با انگیزه احساس تنگی گلو به من مراجعه کرد. می گفت، «مثل اینکه يك نفر گلویم را می فشارد» معاینات پزشکی نشان داد که از نظر جسمی کاملاً سالم است. تیروئید او نیز نرمال بود، بنابراین آزمایش نبض را به منظور تعیین حساسیت‌های غذایی او شروع کردیم. همه چیز منفی بود، به غیر از بستنی. او به خوردن بستنی عادت داشت. در بررسی جداگانه انواع بستنی‌هایی که او می خورد به چیزی برخورد نکردیم، تا آنکه متوجه شکلات شدیم. مشکل او مربوط به شکلات بود. با خوردن شکلات نبضش به شدت بالا رفت. بلافاصله در گلو احساس گرفتگی کرد. ما هر دو متوجه مشکل شدیم.

او گفت، «اشکال از شکلاته» من سری تکان دادم و او گفت،

«چی شده دکتر؟»

گفتم، «چیزی بالاتر از شکلات عامل به وجود آورنده این مسأله است.» و تحقیقات آزمایشگاهی از چاشنی شکلات ظن من را تأیید کرد. اشکال مربوط به ماده محافظت کننده‌ای بود که به شکلات زده بودند. مقدار کمی از این ماده شیمیایی جدا شد و در داخل لیوان آبی به جك داده شد که بخورد. نتیجه بلافاصله معلوم شد. مشکل او ناسازگاری با این ماده شیمیایی بود و هیچ کس نتوانسته بود این عامل را تشخیص دهد تا روزی که جك خودش آزمایش نبض را شروع کرد. دوباره یاد آوری می کنم: برای به دست آوردن معیار برای نبض‌تان چهار عامل کلیدی وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند:

- ۱ - پائین ترین میزان نبض در دقیقه ، به حالت نشسته در تخت.
- ۲ - بالاترین میزان نبض، در حالت کار یا هیجان .
- ۳ - تفاوت بین بالاترین و پایین ترین نبض .
- ۴ - معدل نبض روزانه .

برای دستیابی به معیار متوسط دقیق تر نبض ، حداقل به يك برنامه نبض گیری یکساعته در طول ۱۲ ساعت نیاز دارید . این، تقریباً ، روز شما را از هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید تا زمانی که شب به رختخواب می روید، در برمی گیرد . نحوه ثبت این نبض گیری در جدول (مرحله دوم) به شرح زیر آمده است . بنابراین از خود بپرسید، « خوب چه کسی باید زحمت انجام این کار و تکمیل جدول را بخود بدهد ؟ » خود شما . زیرا شما انسانی هستید منطقی . می خواهید جوان بمانید و بیشتر عمر کنید . می خواهید بدانید عواملی که باعث می شوند سالهای عمر شما کم شوند، کدامند . کاملاً تصمیم دارید که بر روی يك زمان کوتاه برای آزمایش سرمایه گذاری کنید تا عمری طولانی را در این دنیا برای خود تضمین کنید . . دارید برای آینده سرمایه گذاری می کنید . دارید سهام عمر طولانی را به قیمت ارزان می خرید و ثمره آن را در سالهایی که پیش رو دارید خواهید دید .

انسان علاوه بر عکس العمل نسبت به مواد شیمیایی موجود در غذا که با بدنش ناسازگار است (نظیر مواد محافظت کننده ، مواد رنگی، و غیره) ، ممکن است عکس العمل های نامساعدی نسبت به گندم ، توت فرنگی، گرده گیاهان، گازهای سمی معلق در هوا ، مواد تشکیل دهنده تشک ها و بالش های کارخانه ای ، و غیره، از خود نشان دهد . با آزمایش نبض حساسیت انسان نسبت به این گونه مواد مشخص خواهد شد .

این چیز عجیبی نیست ، بلکه پدیده ایست که بادرک آن می توان روی مشکلاتی که منجر به پیری می شوند، به کمک چند آزمایش انگشت

جدول ارزیابی میزان نبض

توجه داشته باشید که تمام آزمایش‌ها باید در حالت نشسته صورت گیرد و شرایط و شمار نبض به دقت ثبت شود

مرحله دوم

نحوه سنجش تأثیر حالات و احساسات روی نبض

روز سوم میزان نبض در دقیقه	روز دوم میزان نبض در دقیقه	روز اول میزان نبض در دقیقه	
میزان شرایط	میزان شرایط	میزان شرایط	ساعت
			صبح
			۷
			۸
			۹
			۱۰
			۱۱
			بعد از ظهر
			۱
			۲
			۳
			۴
			۵
			۶
			۷
			۸
			۹
			۱۰

گذاشت .

تنها با بررسی نبض تان باد می گیرد که چطور مشکلاتی را که باعث پدید آمدن روند پیری ، تخریب عضلات و حتی بروز مرگ می شوند ، از میان بردارید . بنابراین چرا از چنین شیوه ای در جهت کمک به سلامتی خود استفاده نکنید؟ چرا مسائلی را که منجر به افسردگی ، رفتار عصبی ، کاهش دید چشم ، ورم مفاصل و بالا رفتن فشار خون می شوند برطرف نکنید ؟

با تشخیص حساسیتها می توانید زخم معده و دیگر مسائلی را که به همراه خواهد داشت از میان بردارید . می توانید کبیر و دیگر بیماریهای پوستی ناشی از حساسیت را مرتفع کنید . می توانید تنگی نفس را برطرف کنید . باشناخت حساسیتهای خود بعضی از معماهای زندگی خود را حل کنید .

غالباً حساسیتهایی نسبت به ماهی ، قند ، گوشت گاو ، بادام زمینی ، دود ناشی از سوخت بنزین یا دیگر مواد شیمیایی وجود دارند . عوامل بیشمار دیگری نظیر موارد ذکر شده در زندگی مدرن امروزه وجود دارند که باید مورد بررسی قرار گیرند . در نتیجه این قبیل عکس العملها ، شخصی که حتی يك روز هم در زندگی اش بیمار نبوده است ممکن است ناگهان دچار مرگ شود . شخصی که پنسیلین تزریق کرده است در صورتی که نسبت به آن حساس باشد ، دچار شوک ناشی از حساسیت می شود .

این حقیقت که کار قلب در اینگونه موارد ممکن است متوقف شود به این معنی نیست که ماهیچه خود کار قلب دچار اشکال می شود ، بلکه علت تندی ضربان ممکن است تحریک غیر عادی تأثیر بعضی مواد شیمیایی باشد که صرفاً بدن نمی تواند خود را با آنها سازگار کند . قلب سعی می کند خود را با این شرایط ناشناخته تنظیم کند . اما اگر توفیقی حاصل نکند به سادگی متوقف می شود . بنابراین چرا از بروز

جنبین مشکلی پیشگیری نکنیم ؟

این راز مهم را که در شناخت عال پیری و شناخت تندی ضربان نبض پیچیده شده است به کار ببندید، از رمزی که در زیر انگشتان پنهان است، از نبض خود استفاده کنید .

خود را بشناسید ! زنده باشید . سلامتی خود را همواره حفظ کنید . چهره و بدن خود را با تبعیت از آهنگ جوان ماندن زنده نگاه دارید ، آهنگ پر عظمتی که بر نیروی خود تسلطی استوار است .

جوانی دوره ای از زندگی نیست . حالتی ذهنی است و شرایطی از جریان حیات است که در شرایطی جاری است . شما ، خواه ستاره صحنه باشید ، خواه بیماری که در خانه مشغول استراحت است ، می توانید جوان بمانید و به آسانی با آینده رو به روشید . می توانید با به کارگیری اندیشه خود در جهت نیل به کنترل های هیپوتیک روی مشکلات خود توسط نبضتان انگشت بگذارید و گذر سالها را بی اثر کنید .

نبض خود را به کار بگیرید ! نبض جهت نمای شگفت آوری است که به شما می گوید فیزیولوژی بدن شما به چه طریقی جریان دارد . بدانگونه که با شما جهت باد را نشان می دهد . نبض به عنوان يك وسیله سنجش دقیق تندرستی می تواند هر روز پس از روز دیگر مورد استفاده قرار گیرد . از نبض خود به عنوان حافظ دروازه عمری طولانی استفاده کنید . از این کنترل شگفت انگیز ساده در قالب روش جالب و هیجان آور يك میلیون دلاری که در نوک انگشتان خود نهفته دارید بهره جوئید . از همین امروز شروع کنید !

هیپنوتیزم

کلید اصلی آن آرام بخش درونی که «خواب» نام دارد

همانند کودکان خوابیدن، خواست هر بزرگسالی است ؛ اما گذر عمر و شرایط زندگی الگوی خوابیدن را دگرگون می کند و آن سیستم خود تنظیم درونی که در مغز جای دارد و هیپوتالاموس نامیده می شود ، تنظیم کننده و هم آهنگ کننده و کنترل کننده خواب است. این خزانه خواب در کف مغز جای دارد و کار آن تعیین زمان خواب و بیداری است. اگر کمی دقت کنیم، متوجه می شویم که این مرکز کنترل را چگونه به کار واداریم. اگر شبهای شما بدون استراحت می گذرد ، این بخش را به دقت بخوانید .

هیپوتالاموس به عنوان عامل تنظیم کننده روند بازسازی ذهنی و فیزیکی ، مرکزی است برای وادار کردن انسان به خواب که سالها پیش ، کنستانتین ون اکونومو^۱ محقق دانشگاه وین آن را کشف کرد و چارلز اس. شرپینگتن^۲ انگلیسی - که کار او در زمینه سیستم عصبی چنان شگفت انگیز بود که منجر به اعطاء جایزه نوبل به وی شد تحقیقات وی را دنبال کرد . همچنین توجه جهانیان را به این مطلب جلب کرد که

1. Constantin Van Economo

2. Charles S. Sherrington

خواب را می‌توان تحت اراده در آورد ... به ویژه هنگامی که اراده به وسیله هیپنوتیزم القاء شود .

دانشمندان در مطالعات مربوط به عادات انسان ، در یافته‌اند که خوابیدن و بیدار شدن را می‌توان تحت کنترل در آورد . این کار را مراکز مغز انجام می‌دهند . دیلو.ج. نادتا^۳، عضو دانشگاه آئرچت^۴ دریافت که یکی از مراکز مغزی حرکات انسان را کند می‌کند، و مرکزی دیگر، او را آگاه و آماده حرکت می‌کند .

خواب بسیار شگفت آور است

این دانشمندان، و بسیاری دیگر از دانشمندان اعلام کرده‌اند که خواب پدیده‌ای است عجیب که کسی تاکنون آن را به درستی تشریح نکرده است . بعضی از آنان از خواب به عنوان معمای زندگی یاد می‌کنند . برخی دیگر آن را زمان غیبت هوشیاری می‌نامند . دیگران آن را به عنوان تنها تسکین دهنده طبیعی قلمداد می‌کنند و می‌گویند خواب، آرامش ، تسکین ، سستی، و رضایت است که تحت آن ضمیر آگاه به حال استراحت به سر می‌برد، و این که روش طبیعت است برای شارژ کردن باطریهای زندگی برای هر روز نو، و شیوه‌ای طبیعی برای جوان‌تر نگاه داشتن انسان و طولانی‌تر زیستن او به حساب می‌آید . بسیار خوب، اگر خواب اینچنین ارزشمند است و اینچنین مؤثر، چرا آنرا کنترل نکنیم ؟ و اگر به طور طبیعی حاصل نمی‌شود چرا از هیپنوتیزم برای کنترل آن استفاده نکنیم ؟

اگر این مراکز مهم کنترل خواب در ذهن وجود دارند، چرا از کنترل ذهن استفاده نکنیم ؟ چرا از خود عمل هیپنوتیزم ، که کمک می‌کند تا به خواب مورد نیاز خود دست یابیم، بهره نگیریم ؟ چرا عمل خوابیدن را درک نکنیم و چگونگی استفاده از آن را برای حفظ

جوانی و عمر طولانی تر نیاموزیم ؟ و دیگر اینکه قادر باشیم با اراده خویش مانند کلید چراغی به خواب رویم و بیدار شویم . بیایید به اصل مطلب بپردازیم : هیپنوتیزم یعنی خواب و خواب بسیار شگفت آور است .

به وسیله هیپنوتیزم نه تنها می توانید بیدار ماندن و هوشیاری را در خود از بین ببرید ، که خود از نظر تغییرات فیزیولوژیکی بی که به هنگام خواب ضرورت می گیرد، حیاتی است، بلکه می توانید ساعت دقیق بیدار شدن را نیز تحت کنترل در آورید .

هیپنوتیزم شما را از اضطراب و دیگر مسایلی که مانع از خوابیدن می شود، دور نگاه می دارد . و عمداً هوشیاری را به مجراهایی هدایت می کند که خوابی طبیعی تر میسر شود، و شما بی هیچ مشکلی در چنین خوابی طبیعی فرو خواهید رفت ، دیگر نیازی به استفاده از داروهای شیمیایی نخواهید داشت . بنابراین هیپنوتیزم ، که بسیار شگفت آور است و خواب نامیده می شود، يك عامل هدایت کننده یا کنترل کننده است که می تواند ذهن را به نحو دلپذیری تحريك و هدایت کند، گرچه می تواند در امواج الکترونیکی بی که دائماً از میان ماشین شگفت انگیز مغز در جریان است، اثری داشته باشد .

مدیر سابق آزمایشگاه تحقیقات فیزیولوژیکی کالجیت ، دونالد لایرد^۱ می گوید : امواج الکترونیکی بی که از مغز منتشر می شوند نشان می دهند که ، همچنانکه بزرگ می شویم امواج مغز، به هنگام خواب، کاملاً تغییر می کنند . اما نه به آن معنی که مراکز یا شبکه های مغز فرسوده شده باشند .

آنچه که به طور دقیق می گوید این است که هنگامی که مسئله خواب مطرح می شود و شرایط غیر عادی بی وجود ندارد، همانگونه که يك راننده، اتومبیل را کنترل می کند شما، می توانید خواب خود را کنترل کنید . بنابراین به آن معنی است که به مرور که از سالهای عمرتان

می‌گذرد ناچار نیستید آدمی بی‌خواب بشوید، و نیز نباید آدمی باشید که بیش از حد می‌خوابد.

خانهای بالای چهل سال، نسبت به زنانی که نیمی از سن آنها را دارند، سبک خواب‌ترند. مردان مسن‌تر خواب بیشتری را نسبت به جوان‌ترها از دست می‌دهند. آنها بیشتر نگرانند. جوان‌ها فکر می‌کنند که می‌توانند «همه شب را برقصند»، اگر این چیزی است که آنها می‌خواهند، بسیار خوب. و اگر ما می‌خواهیم به خواست خود در زمینه برخورداری از يك عمر طولانی برسیم، باید توانایی آن را داشته باشیم که ماشین بدن و مغز خود را کنترل کنیم تا به مقصود خویش نایل شویم. باید آن زمانهای حیاتی خواب را داشته باشیم. اگر می‌خواهیم آن جوان منظری را حفظ کنیم باید بتوانیم دردها، نگرانیها و فشارهای عصبی - که ما را از اینکه به خواب‌رویم دور نگاه می‌دارند - را به روی خود ببندیم.

خواب چگونه عمل می‌کند؟

خواب مانند شبانه روز و فصول، از مراحل خاصی عبور می‌کند. از يك سری ریتم‌های خاص اعاده جوانی و بهبودی تشکیل یافته که هر شب، هنگامی که بدن در حالت استراحت و خواب است، حاصل می‌شود. جریان امواج مغزی در ضمیر هوشیار کند می‌شود، درحالی که در ضمیر ناخودآگاه همچنان فعال است. حرارت بدن کاهش می‌یابد. ضربان قلب آرام‌تر می‌شوند. فشارخون پایین می‌آید. تنفس سبک‌تر می‌شود. انسان از حالت خواب آلودگی به مرحله خواب می‌رسد، که در آن تقریباً به طور کامل از آنچه که پیرامونش می‌گذرد، بی‌خبر است. این مرحله خواب ممکن است به يك خواب کامل شبانه منتهی شود، یا به يك خواب کوتاه محدود شود.

آیا راهی طبیعی برای جلوگیری از خواب وجود دارد؟

همه اعمالی که در طی خواب سبک، خواب عمیق، یا میل به خواب صورت می گیرد از طریق امواج صورت می گیرد. فرقی نمی کند که خواب ناشی از خستگی باشد یا کوفتگی؛ در هر حال می شود بدون استفاده از فرصت های شیمیایی انرژی زا و ناسازگار، آن را کنار گذاشت. این مسئله توسط تغییر جهت توجه شخص انجام پذیر است. به این گونه که ترشحات غدد فوق کلیوی و تیروئید تعادل مجددی می یابد که به وسیله آن شخص پذیرای هر واقعه هیجان زایی می شود. این مسئله خود شکلی از هیپنوتیزم است. زیرا توجه تمرکز یافته به سویی کشیده شده است تا متحمل ایده داده شده باشد. محرك خلق شده است. احساسات، بدن را هدف قرار می دهد و صور گوناگون آن را به عمل وای می دارد. بیاید مثالی بزنیم:

زن جوانی با خستگی مفرط به خانه می آید. روز سختی را در اداره گذرانده و از شدت خستگی از پا در آمده است. به رخت خواب می افتد؛ تلفن زنگ می زند، کورمال کورمال تلفن را پیدا می کند و با خواب آلودگی جواب می دهد. ناگهان چشمانش از هیجان باز می شود، مردی پشت خط است! دوستی که او همیشه انتظارش را می کشید. بله! او می تواند ظرف نیم ساعت آماده شود! در نیم ساعت کارهایی را انجام می دهد که به طور معمول دو ساعت وقت او را می گرفت. چشمهایش می درخشد و سرشار از انرژی است. آماده است همه شب را با او برقصد.

چه اتفاق افتاد؟

روند خواب در مغزش به طور کامل شسته شد. دکه بیداری در ناحیه هیپوتالاموس به وسیله لذت پیش بینی شده، فشار داده شد و سیستم غدد داخلی در بالاترین حد خود آماده ترشح شد خواب به طور کلی از

بین رفت و به همین نحو کوفتگی .

بیاید مثال دیگری بزنیم : جوی مک کلاذنون^۱ برای خطوط بادپری ترندلتون موتور^۲، در شیفت شبانه کامیون می راند و کیلومترهایی را که در هر ماه طی می کند، زیاد، و خواب برای او همیشه به صورت یک مشکل بزرگ است . برای غلبه بر خواب در اینجا تکنیکی وجود دارد که او از زمانی که با روند هیپنوتیزم آشنا شده آن را به کار بسته است : هر موقع احساس می کند که موج خواب به سراغش می آید، کامیون را به کنار بزرگ راه می کشاند؛ از اطاقک آن بیرون می آید؛ در اطراف کامیون قدم می زند؛ به تایرها لگدمی زند؛ نفس عمیق می کشد؛ و با هر نفس، به روش هیپنوتیزم، علیه خواب به خود تلقین می کند . به عبارت دیگر توجهش را از جاده به خودش معطوف می سازد و تنش زدایی می کند و توسط نرمش و تنفس عمیق خود را از شر زواید سمی بدنش و سایر عناصر کوفتگی را خلاص می کند، حتی هنگامی که مرحله تازه موج خواب به سراغش بیاید، دوباره آماده رفتن است. سوار کامیون می شود و به راه می افتد. از روش تغییر جهت توجه برای بیرون آمدن از این حالت استفاده می کند و آن را بهترین استراحت کوتاه همراه با صرف قهوه که تاکنون داشته است می داند. اگر این چرخش توجه تحت شرایط هیپنوتیزم صورت گیرد، بسیار مؤثر خواهد بود.

در خواب چه بر سر بدن می آید ؟

هدف از خواب، در حقیقت دادن نیروی تازه به باطریهای زندگی نیست، بلکه حفظ نیرویی است که در آنها وجود داشته است . هدف آن است که بی آنکه بگذاریم باطریها خالی شوند، از منابع نیروی

1. Joey Mc Clarnon

2. Trendleton Motor Freight Lines

در دسترس استفاده کنیم . هورمون‌ها یکی از این منابع نیرو به حساب می‌آیند ، و به هنگام خواب تولید آدرنالین^۱ تقریباً متوقف می‌شود . آدرنالین مصرف نمی‌شود، معده به‌کندی به‌کار خود ادامه می‌دهد، کار روده کوچک بسیار کاهش می‌یابد. انعکاسات کاهش می‌یابند، جریان‌های مغزی آرام می‌شوند و از تولید گرما به شدت کاسته می‌شود . مقداری از موجودی خون به‌سطح بدن و به‌طرف مغز بالا می‌رود؛ اما این جریان به سمت اندامهای حرکتی کاهش می‌یابد؛ فشارخون پائین می‌آید؛ ضربان قلب کند می‌شود. درحالی‌که همه این وقایع اساسی فیزیولوژیکی صورت می‌گیرند ، تنفس نیز کاهش می‌یابد . ماهیچه‌ها استراحت می‌کنند و تقریباً يك عدم آگاهی نسبت به همه چیز پدید می‌آید. این همان عدم آگاهی‌یی است که در کودکان یافت می‌شود . و همان عدم آگاهی‌یی است که باید در يك بزرگسال نیز پروده شود، به شرط آنکه او بخواهد به يك خواب دلنشین دست یابد . این روندی است که شما می‌توانید به كمك هیپنوتیزم دوباره به آن دست یابید .

چگونه بفهمیم که به اندازه کافی خوابیده‌ایم

ساده است . زمانی شما خواب کافی کرده‌اید که احساس کنید استراحت کرده‌اید؛ با نشاط از خواب بیدار شوید و لازم نباشد که کسی بیدارتان کند .

دوست دارید هرروز صبح باچشمانی درخشان و حالتی بشاش از خواب بیدار شوید؟ مایلید از خواب به‌عنوان يك آرام بخش طبیعی استفاده کنید؟ بسیار خوب این راه‌حلی است که من نیز از آن استفاده می‌کنم و بهترین پاسخ برای حل مشکل خواب طبیعی است که من می‌شناسم .

۱. Adrenalin، هورمون مترشده از بخش مرکزی غده فوق‌کلبوی که

بالا برنده فشارخون است - م.

چگونه خوابی طبیعی را القاء کنیم

روند زیر را امتحان کنید . ببینید در مورد شما چگونه عمل می کند . اکنون يك ربع قرن است که من و بیمارانم از این روش به گونه ای سود بخش استفاده کرده ایم . و شما نیز برای جوان ماندن و بیشتر زیستن می توانید از این روش استفاده نمایید .

وضعیت بدن :

برای آنکه به بدن خود بیشترین استراحت را بدهید، به پهلو بخوابید . زانوها ، مفاصل رانها ، و آرنجها را خم کنید . بدن در این حالت، درست مانند کشتی که لنگر می اندازد ثابت می ماند و به انقباض عضلانی هرگز نیاز ندارد .

وضعیت بالش :

بالش تان باید آنقدر ضخامت داشته باشد که سر و گردن را به موازات بدن نگاه دارد . بالش باید در زیر گردن طوری قرار گیرد که از خم شدن اعصاب گردن و وارد آمدن فشار به آنها جلوگیری شود . ضمناً این کار، از وارد شدن فشار زیاد به عضلات گردن اشخاصی که به نحوی گردنشان آسیب دیده است، جلوگیری می کند . تکنیک مست کردن بدن قبل از خواب :

دوش آب گرم بگیرید . به نرمی و به خوبی بدن خود را مالش دهید . رختخواب خود را گرم و هوای اطاق را خنک نگاه دارید، خمیازه بکشید و دستهای خود را در امتداد شانه ها باز کنید، آرام باشید، کتاب بخوانید تا کاملاً خواب آلوده شوید .

وضعیت ذهنی قبل از خواب :

از اینکه نمی توانید بخوابید هرگز آشوبی به دل راه ندهید ، آرام باشید و این لفظ را که « برایم پشیزی ارزش ندارد که بشود یا نشود » به خود تلقین کنید . به فکر هیچ چیز نباشید . و هر چه در ذهن

دارید بشوید و دور بریزید، به گونه‌ای که گوستاواف. سوئیفت^۱، سلطان گوشت، این کار را انجام داد. يك شب او را از خواب بیدار کردند و گفتند یکی از کارخانه‌های بسته‌بندی‌اش طعمه حریق شده است. او گفت، «مأمورین آتش نشانی نیازی به کمک من ندارند.» این مطلب را گفت و به خواب رفت.

دکمه‌های نامرئی شروع خواب را در ذهن خود فشار دهید. ابتدا بگذارید چشمها به خواب روند بعد صداها را قطع کنید، از روی اراده بخوابید که نه چیزی بشنوید و نه چیزی را ببینید. به خاطر داشته باشید که بزرگترین عوامل باز دارنده در ذهن تان هستند.

جوزف پولایترز^۲، سلطان مطبوعات، در يك اطاق ضد صدا می‌خوابید و با وجود آن خوابش نمی‌برد! زیرا ذهن آشفته‌ای داشت. از سوی دیگر سربازانی که در خطوط اول جبهه مستقر هستند فرا می‌گیرند که در وسط میدان جنگ بخوابند، و این چیزی بیش از خستگی است که آنها را به خواب می‌برد. آنها طرز تلقی «برایم پیشیزی ارزش ندارد که بشود یا نشود» را در خود پرورش می‌دهند و به سادگی گوش کردن به صداها را متوقف می‌کنند.

به همین سادگی گوش کردن را متوقف کنید! چشمهایتان را ببندید و دیدن و تماشا کردن را متوقف کنید، خود را از شر آن احساس گناه یا ترس، که شما را وادار می‌کند شب‌هنگام صداهایی را بشنوید، خلاص کنید! ناامنی و جاه‌طلبی را موقتاً از ذهنتان بشوید و از يك شیوه انحراف توجه استفاده کنید. جهت توجه خود را عوض کنید درست به گونه لوئیس کارول^۳، نویسنده کتاب «آلیس در سرزمین عجایب» رفتار کنید. او احساس ناامنی خود را در شب با خلق معماها و بازی‌های ریاضی برطرف می‌کرد.

1. Gustave F. Swift

2. Joseph Pulitzer

3. Lewis Carroll

کاری را انجام دهید که پاولف^۲، زیست شناس روسی انجام می‌داد، او از همسرش می‌خواست که دست خود را روی پیشانی وی بگذارد تا به خواب رود. جهت توجه خود را تغییر دهید. از روش کنترل هیپنوتیک زیر برای انحراف توجه استفاده کنید. اگر می‌خواهید در آرامش بخوابید از شیوه آرامش فزاینده استفاده نمایید:

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۳

وضعیت: در حالی که روند زیر را به کار می‌گیرید، کاملاً راحت باشید. به خود بگویید:

دستهایم را در هم فرو می‌برم و انگشتهایم را داخل یکدیگر قرار می‌دهم. روی نقطه‌ای که در آن انگشتان شصتم یکدیگر را قطع می‌کنند تمرکز می‌کنم... تمرکز... حالا دستهایم را محکم‌تر نگاه می‌دارم... محکم‌تر... در حالی که خوابیده‌ام به خوابیدن فکر می‌کنم... می‌خواهم به خواب بروم، دارم خسته می‌شوم... خیلی خسته... چشمهایم سنگین می‌شوند... بدنم دارد شل می‌شود... می‌خواهم سست شوم... سست، در همه جا... همه جا به جز دستهایم، که محکم بهم چسبیده‌اند... محکم‌تر... محکم‌تر... می‌خواهم به خواب بروم، بنابراین حالا دارم دوباره به خوابیدن فکر می‌کنم... نه چیز دیگری... فقط به خوابیدن... خیلی خسته هستم... خیلی خسته... خیلی خسته... دارد خوابم می‌رود... حالا به خواب فکر کن، من خیلی خسته‌ام، پلک‌هایم دارند شروع می‌کنند به بسته شدن، به تدریج دارم احساس سستی، گرما و راحتی می‌کنم.

حالا می‌توانم دستهایم را شل کنم... آنها را شل کنم... و می‌گذارم در دو طرفم رها شوند... حالا آزاد هستم، آزادم و در همه نقاط بدن احساس سستی می‌کنم... پلک‌هایم بسته هستند هیچ چیز نمی‌بینم. هیچ چیز نمی‌شنوم؛ اما صدای درونیم می‌گوید، حالا به خوابیدن بپرداز. خیلی خسته‌ام و دارم خوابم می‌رود... خوابی عمیق... در معرض یک خواب عمیق و دلپذیر

قرار گرفته‌ام، به زودی در خواب خواهم بود و هر موقع که اراده کنم بیدار خواهم شد. حالا می‌خواهم تا بیست بشمارم ... با هر شماره نفس عمیقی خواهم کشید و بیشتر در عمق خواب فرد خواهم رفت ... يك خواب عمیق. باشماره ۲۰ کاملاً در خواب خواهم بود، آزاد از آنچه که در اطرافم می‌گذرد. (تا ۲۰ بشمارید). حالا زود خوابم می‌رود ... خیلی راحت ... نفسهای عمیق می‌کشم ... حالا در خواب خواهم بود ... يك خواب عمیق ... تا موقعی که بخواهم بیدار شوم. (و بدین ترتیب در خوابی عمیق فرد روید ۱)

دیگر عوامل تلقین مؤثر:

هنگامی که مرحله خواب را برقرار کردید عوامل تلقینی مضاعفی وجود دارند که می‌توانید آنها را به برنامه خود اضافه کنید. این عوامل عبارتند از:

تلقین‌های بعد از خواب هیپنوتیک

۱- انتظار زیادی از خواب ندارم

انتظار بیش از حد از خواب به معنی فکر کردن بیش از حد به خواب است، و نگرانی از همینجا آغاز می‌شود. اگر نمی‌توانید بخوابید بگویید، «خوابم نمی‌برد که نمی‌برد، من صرفاً استراحت می‌کنم، زیرا این استراحت است که اهمیت بیشتری دارد.»

۲- موقع بیداری حتماً سرعت بیشتری به کار مغز خود خواهم داد.

تعمداً دستهای خود را از دو طرف، به حالت استراحت بکشید. چشمانتان را باز کنید و به عمد آنچه را که پیرامونتان می‌گذرد، در دایره دقت قرار دهید. به خود بگویید با ذهنی باز و احساسی خوب بیدار خواهید شد.

۳- بلافاصله پس از بلند شدن حتماً نرمش مختصری خواهم

کرد .

۴ - اگر در طول شب از خواب بیدار شوم برایم هیچ اهمیتی ندارد .

به خاطر داشته باشید که روند فعالیت‌های ذهنی شما در خواب نیز ادامه دارد و در طول شب به‌طور متناوب به سطح آگاه ذهن‌تان می‌آید و می‌رود . اگر چیزی شما را بیدار کرد به دست‌شویی بروید و دل‌گیر نشوید، آن‌را بپذیرید و فراموشش کنید . بیدار شدن در شب چیزی طبیعی است . تمام کتاب‌های من در شب، زمانی که بقیه جهان در خواب بودند، نوشته شده‌اند .

۵ - هر زمان لازم شود، حتماً خواب کوتاه خواهم کرد .

از چرت زدن در طول روز خجالت به خود راه ندهید . توماس ادیسون^۱ این کار را می‌کرد، و همچنین جان د. راکفلر^۲ ابرئروتمند معروف و نیز نویسنده کتب تاریخ طبیعی ، الکساندر دن هامبولت^۳ . دپل یو. کی . کلاگد^۴ ، بزرگ‌ترین تولیدکننده مواد غذایی تهیه شده از غلات برای صبحانه ، آدم بد خوابی بود . او مابین چرت‌های کوتاه شبانه انبوه نامه‌های اداری را تحریر می‌کرد .

۶ - در ساعت‌های بیداری حتماً به نحو عاقلانه‌ای نوشیدنی و غذا خواهم خورد .

1. Thomas Edison

2. John D. Rockefeller

3. Alexander Von Humboldt

4. W. K. Kellogg

نکته‌هایی از عادات خوابیدن بعضی از نامداران

بیش از يك قرن پیش، چارلز دیکنز^۱ در موقع بیداری از داروی انرژی‌زا و به هنگام خواب از داروی خواب‌آور استفاده می‌کرد. او همیشه قطب‌نمایی باخود به همراه داشت تا بتواند موقع خوابیدن، بالای تخت خود را دقیقاً به سمت شمال قرار دهد.

بوث تارکینگتون^۲ و الکساندر گراهام بل^۳، هر دو مردان شب‌بیدار بودند. آلفرد^۴ و لین فونتین^۵ همیشه به هنگام سفر يك تکه پارچه برای حفاظ نور باخود همراه داشتند تا جلوی پنجره هتل خود را تاریک کنند. زیرا نور مانع خوابشان می‌شد.

جورج واشنگتن^۶، هر شب هفت ساعت می‌خوابید. دودرو ویلسون^۷ می‌بایست ۱۱ یا ۱۲ ساعت می‌خوابید تا نسبتاً احساس آرامش کند.

پاهای چارلز داروین^۸، به هنگام شب، همیشه آن قدر سرد می‌شدند که مجبور بود قبل از خواب جوراب بلند پشمی به پا کند. دینستون چرچیل^۹ دوست داشت در اتاقش دو تخت در کنار هم داشته باشد که هر دو برای خودش باشند. نیمه شب از تختی که ملافه آن چروک شده بود به تختی که ملافه آن صاف بود جا به جا می‌شد. گرتا گاربو^{۱۰} ساعتها در خیابانها پرسه می‌زد تا آنقدر خود را خسته کند که خوابش ببرد.

1. Charles Dickens

۲. Booth Tarkington - نویسنده آمریکایی (۱۸۶۹ - ۱۹۴۶) - م

3. Alexander Graham Bell

4. Alfred

5. Lynn Fontanne

6. George Washington

۷. Woodrow Wilson - (۱۸۵۶ - ۱۹۲۴)؛ بیست و هشتمین رئیس

جمهور آمریکا که این کشور را به جنگ جهانی اول کشانید - م.

8. Charles Darwin

9. Winston Churchill

۱۰. Greta Garbo - هنرپیشه آمریکایی سوئدی الاصل که در ۱۹۰۵ در

آمریکا متولد شد و بعدها به عنوان ستاره هالیوود شناخته شد - م.

دوك و لینگتن^۱ يك شكل هیپنوتیزم را فرا گرفته بود که می توانست به كمك آن بااراده خود، بخوابد . در حرکتهای سواره طولانی روی اسب خود به خواب می رفت او قادر بود فوراً بیدار شود و بلافاصله هوشیار باشد . او خود دكمه های خواب خود را فشار می داد . شما هم می توانید این کار را بکنید .

مغز تهیه کننده دكمه تنظیم بیدار شدن است، همانگونه که دكمه تنظیم خواب را به عهده دارد .

هنگامی که از کنترل ذهن استفاده می کنید اطلاعاتی را که می خواهید در ذهنتان باشد ، به آن تغذیه می کنید مثل دوك و لینگتون ذهن خویش را برای پاسخ آنی تنظیم می کنید . ذهن خود را آموزش می دهید ا بدین ترتیب متوجه خواهید شد که نه تنها انرژی خود را برای موقع بیدار شدن از پیش تأمین کرده اید ، بلکه همچنین قادر خواهید بود که شخصیت خود را از قبل تعیین کنید . و برای تعیین زمان بیداری، تنها کاری که باید بکنید ؛ از پیش تنظیم کردن تایمر ذهنی است .

به این طریق مغز خود را به عنوان يك وسیله الکترونیکی قابل- استفاده و قابل هدایت تلقی کنید . در عین حال آن را وسیله ای قلمداد کنید که دارای ظرفیت بازدهی است ، و این که آنچه را به آن تغذیه می کنید ، عیناً به شما پس می دهد . علاوه بر دستیابی به خواب بیشتر می توانید میل به جوان به نظر رسیدن و بیشتر زیستن (ناشی از خواب) را به خود تلقین کنید .

این ساعت شماطه دار درونی در کجا قرار دارد ؟ آن دكمه ای که با کنترل لفظی هیپنوتیک می توان آن را فشار داد، در کجا قرار دارد ؟

۱ . Duke of Wellington (۱۸۵۲-۱۷۶۹) . جنگجو و سیاستمدار

انگلیسی و یکی از طراحان سقوط ناپلئون -م .

در کف مغز است. این ناحیه بسیار حساس حدود دو انگشت پهنا داشته و در انتهای بالایی نخاع قرار دارد. شبکه عصبی موجود در ناحیه هیپوتالاموس امواج مغزی را که باعث خواب رفتن و بیدار شدن می شوند، کنترل می کند. اینها مراکزی هستند که کنتاکت کونومو و دکتر شرینگتون روی آن تحقیقات بسیار زیادی کردند.

امروز می دانیم که در روند خواب، ابتدا قسمت جلوی مغز به خواب می رود. در مورد بیداری عکس این قضیه اتفاق می افتد. یعنی امواج بیداری از ناحیه پشت به سمت جلو حرکت می کنند.

در هنگام هیپنوتیزم، امواج مغزی را هدایت می کنید و امواج خواب را از قسمت جلوی مغز به عقب آن حرکت می دهید. در عین حال می توانید ساعت شماطه دار درونی را از پیش طوری تنظیم کنید که در زمان معین بیدارتان کند و بدین ترتیب شما باشادابی گل آفتاب گردان بیدار خواهید شد.

از طریق هیپنوتیزم نه تنها می توانید زمان خواب و بیداری را به خویش القاء کنید، بلکه قادر خواهید بود که میل به برخاستن و باجهان رو به شدن، شور زندگی، و انتظار دلبذیر برای هر روز تازه را - همچون کودکی که در انتظار صبح دلبذیر کریسمس به سر می برد - به تدریج در خود تزریق کنید.

می توانید با ذهنی پاک و درکی سرشار بیدار شوید و لبریز از نیرو باشید. می توانید توسط کنترل ذهن این کار را انجام دهید. با کمک این وسیله الکترونیکی که مغز نام دارد و با تنظیم عادات خواب، می توانید به سلامتی بیشتر و زندگانی طولانی تری دست یابید. برنارد گیمبل^۱، سلطان فروشگاههای بزرگ، می گوید، هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، ابتدا سعی می کنم به کارهای دلبذیری که در آن روز باید انجام دهم فکر کنم شما نیز می توانید ذهن خود را برای انجام چنین کاری پرورش دهید.

برای جوان ماندن و بیشتر زیستن لازم است موقعی که بیدار می‌شویم، احساس کنیم که به‌طور کامل استراحت کرده‌ایم و حالت خوبی داریم. باید خود را از آن احساس خستگی آزاد کنید و اگر از یک ناراحتی جسمی نظیر کم‌خونی یا نارسایی تیروئید رنج نمی‌برید، می‌توانید به وسیله هیپنوتیزم به این هدف دست یابید. می‌توانید خود را از خستگی و خشم زیاده‌ها کنید. نیازی به یک پیک مشروب نیست! خواسته شما پیشاپیش در درونتان ساخته شده است، تنها کاری که باید بکنید آن است که دکمه مناسب را فشار دهید و تنها کاری که باید بکنید آنست که از کنترل ذهن استفاده کنید و بدین ترتیب از هیپنوتیزم بهره بگیرید.

تنش و عامل خواب

تنها عاملی که مانع خواب می‌شود خود شما هستید. شما بدترین دشمن خواب هستید. حمام گرم، نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب، برای ذهنی که در وضعیت ناآرام به سر می‌برد کم‌تأثیر یا اصلاً بی‌اثر است.

از هر شیوه‌ای برای القاء خواب می‌توان بهره جست، اما اگر تنش‌ها نشود و تمدد اعصاب ایجاد نشود، بی‌خوابی ادامه خواهد داشت. اگر فشارهای احساسی خود ساخته را فرو نزنید، ضمیر هوشیار نمی‌تواند به استراحت پردازد و ضمیر ناخودآگاه نیز به‌طور قطع، در کنترل شما نخواهد بود.

عادت به حمام داغ و خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، در حقیقت دست‌آویزی برای بیداری است. اینها بهانه‌های آشکاری هستند برای فقدان خودکنترلی. نکته در اینجا است شما نمی‌توانید به وسیله نیرنگ خود را مجبور به خواب کنید. تا زمانی که تنش‌های ذهنی باقی بمانند، تلاش برای خوابیدن عبس خواهد بود. اگر خود

را «رها» نکنید نمی‌توانید از حالت بیداری خارج شوید. لحظه‌ای که آرامش وجود شمارا فراگیرد، خواب خود بخود بر شما غلبه خواهد کرد!

در حالت کوفتگی میزان تنش بالا است، زیرا کوفتگی تنش فیزیکی نیست. فشار ذهنی است، و تا آنجا که بدن به طور طبیعی کار خود را انجام دهد فرسودگی و تنش وجود نخواهد داشت. فعالیت ورزشی مادامی که با تفریح توأم باشد، فرسودگی ایجاد نمی‌کند. اما اگر يك دور بازی گلف همراه با شرط‌بندی باشد، تنش پدید می‌آید و دیگر مفرح نیست. هیچ بی‌زاری بی درکار کردن وجود ندارد مگر آنکه کار، کار خسته‌کننده‌ای باشد. یکنواختی ایجاد تنش می‌کند. اگر هر روز از عضلات خاصی استفاده کنیم، دیگر عضلات شل می‌شوند. اگر نتوانید آرامش را در خود برقرار کنید، از زندگی لذت نخواهید برد و زندگانی برای شما مفرح نخواهد بود.

تنشهای یکی از دوستان به نام مک آلپین^۱، که سردبیر يك مؤسسه انتشاراتی بود و مقدر بود که در رأس سازمانی عظیم قرار گیرد، باعث شده بود که در زندگی جهنمی‌یی به سربرد. مک آلپین، اصولاً نسبت به نوشته‌ها و نویسندگان نگرشی منفی داشت. او باعث شد که آن مؤسسه پول‌ساز با زیان روبرو شود و دیگر ناشرین بازار را از دست او ببرایند. این امر در محافل انتشاراتی طوفانی به پا کرد، و در نتیجه این مسئله باعث شد که مک آلپین عزت نفس و غرور خود را در هم شکسته یافت، در حالی که علت این بحران را درك نمی‌کرد. صرفاً نمی‌دانست که کنترلی روی تنشهایش ندارد. او نمی‌دانست مانند چارلز دیکنز، در يك قرن قبل، و مانند میلیون‌ها آمریکایی در زمان حاضر، بامصرف داروی انرژی‌زا در این دقیقه و آرام کردن خود با داروی بیشتر در دقیقه بعد، دارد خودکشی می‌کند. تنشها عامل پیری‌اند و

جوانی را زایل می کنند . و خود به ایجاد نگرانی بیشتر دامن زنند . هرچه نگرانی مك آلپین بیشتر می شد ، خوابش کمتر می شد . به مرده ای متحرك ، و فرمانروایی مستبد و بد دهان و بد خلق بدل شده بود که منشیهای خود را یکی پس از دیگری از دست می داد . بهترین نویسندگان و دوستان خود را از دست داد . همچون بلایی بر سر هیئت تحریریه بود . به شدت منفی بود و همه می گفتند دیوانه شده است .

در این هنگام بود که مك را برای نخستین بار ، در حالی که بسیار غم زده بود ، ملاقات کردم . تا حدودی اصول کلی فیزیولوژی و نحوه بهره گیری از آن ، توسط هیپنوتیزم ، را به او یاد دادم . شخصیت او دگرگون شد . به گونه ای معجزه آسا از هم شکفت . طرز تلقی منفی خود را با انجام کارهایی مؤثر ، پویا و مثبت ، که باعث تحیر دیگران می شد ، از خود دور کرد . تنشهای غیرعادی او از بین رفتند . دیگر باهمه جدل نمی کرد . دیگر سد راه کارکنان خود نمی شد . جلسات مشورتی را خیلی خوب پیش می برد ، از نویسندگان خود جانبداری می کرد و عقاید خویش را به دیگران می قبولاند . در باره کتابهای جدید ایده های تازه ای به هیئت تحریریه می داد و آنها از شدت تعجب سر تکان می دادند : « چه دگرگونی عظیمی ! »

اولین موفقیت واقعی مك موقعی پدید آمد که به كمك تلقین های پیشنهادی من يك كتاب پرفروش و داغ را به صورت سریالهای رادیویی و تلویزیونی در آورد . این ایده از مؤسسه او غولی ساخت . و این کار در ضمن باعث شد که مك آلپین به عنوان نایب رئیس ، مسئولیت « توسعه طرحهای جدید » را عهده دار شود . در نتیجه تلقین توانست در آرامش بخوابد . به وسیله هیپنوتیزم تنشهای غیرعادی خود را آزاد کرد . نیروهای درون مغزش شکفته شدند ، زیرا وی از کنترل ذهن استفاده می کرد و از همین رو ، امروزه مك آلپین يك نمونه برجسته در صنعت انتشارات به شمار می رود . نوآوری های او باعث وحشت محافظه

کاران می‌شود، اما آنها به سرعت راه او را دنبال می‌کنند. من برای القا خواب به ملک آلپین از موضوع زیر استفاده می‌کردم :

روش جلوگیری از بی خوابی

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۴

روند القاء خواب خود را به شرح زیر انجام دهید:

... من علت بی خوابی خود را شناختم. حالا می‌دانم که چرا قادر به خوابیدن نبودم ، این مشکل را از سرداه خود برمی‌دارم . حالا آرامش خواهم یافت و دیگر بی خواب نخواهم بود .

اکنون آرامش خواهم یافت... به پشت دراز می‌کشم ، چشمهای خود را به جسم ثابتی می‌دوزم و تمام اعضاء بدنم سست می‌شوند . به تدریج خود را ، از سر تا پا ، شل خواهم کرد... رها خواهم بود... رها ... به پاهای خود می‌گویم «رها کن» . پاهای رها شوید... رها کنید ... زانوهای رانها ، رها کنید ... شکم ، رهاشو ... اندامهای شکم ، لگن خاصره ، رها شوید ... سینه ، دل کن ... قلب ، تنش های خود را آزاد کن ... بازوها ، دل کنید... گردن، آرام ... صورت، رها کن ... سر، رها کن .

حالا از آرامش برخوردارم . هیچ نگرانی و کشمکش درونی ندارم ، زیرا همه را از ذهن خود شستم . اکنون درحالی که اینجا در آرامش دلپذیری خوابیده‌ام. يك ساعت دیواری را پیش چشم خود مجسم می‌کنم . چشمهایم مستقیماً روی عدد ۱۲ دوخته می‌شوند . آنگاه در يك حرکت منظم و نسبتاً سریع ، اعداد را یکی یکی در جهت حرکت ساعت دنبال می‌کنم . به این ترتیب چشمهایم چهار مرتبه صفحه ساعت را دور خواهد زد و پلک‌هایم کاملاً بسته خواهند شد. هنگامی که بگویم «رها کن» آنها حتماً در آرامش خواهند بود. (روند مذکور را انجام دهید .)

اکنون کاملاً در آرامش هستم. هرچه عمیق‌تر تحت هیپنوتیزم قرار می‌گیرم، وحشی عمیق‌تر از آن در خواب فرو می‌روم ، احساس دلپذیری از يك رضایتمندی دلچسب بر من فایق می‌آید ، اکنون می‌خواهم در يك خواب عمیق فرو بروم . حالا عملاً در يك خواب عمیق فرو خواهم رفت و هیچ چیز...

هیچ چیز... من را بیدار نخواهد کرد.

هنگامی که بیدار شوم حتماً احساسی مطلوبی در سراسر بدن خواهم داشت. با سرزندگی و ذهنی روشن بیدار خواهم شد. در زمان کوتاهی در خوابی عمیق... خوابی عمیق فرو خواهم رفت و دیگر هرشب مشکل خواب نخواهم داشت. بلافاصله به خواب خواهم رفت... باقرص‌ها و دیگر داروهای خواب‌آور دیگر سرکاری نخواهم داشت... دارم هیجان‌نا را از ذهن خود می‌شویم. اگر، هر موقع، در طول شب بیدار شوم، صرفاً تکنیک چرخش چشم روی ساعت را انجام می‌دهم و بلافاصله به خواب خواهم رفت.

چگونه چرخش بزرگی را در جهت زندگانی تازه ایجاد کنیم؟

پس از صدها سال معالجه با دارو، پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند. که مصرف دارو اگر چه ممکن است برای دفع بیماری خاصی ارزشمند باشد، اما می‌تواند برای بیمار مضر نیز باشد، و آنکه ممکن است بعضی از داروهای که بابتن انسان ناسازگارند سردردی را برطرف کنند، اما داروهای معدودی وجود دارند که می‌توان به کمک آنها عات يك بیماری را از بین برد، و آنکه داروهای ملین ممکن است باعث ایجاد حرکتی در روده‌ها بشود اما انسان را از شر علت یبوست خلاص نمی‌کنند، و اینکه برای مشکل بی‌خوابی پاسخهایی به‌غیر از زپا در آوردن بیمار توسط داروهای خواب‌آور وجود دارند، و آنکه شخصی که برای سر خورداری از آرامش از دارو استفاده می‌کند، توانایی دستیابی به آرامش در او کم و کمتر می‌شود و تنش‌های انباشته شده در او خواب آرام را برایش غیر ممکن می‌کند.

بی‌خوابی به سرعت انسان را پیر می‌کند، زیرا می‌تواند تمام الگوی عادت فیزیولوژیکی را دگرگون کند و داروها پاسخی برای این مشکل نیستند. بی‌خوابی به شدت عمر را کوتاه می‌کند و باید چاره‌ای برای آن وجود داشته باشد. علاج بی‌خوابی می‌تواند هیپنوتیزم باشد. انسان می‌تواند بدون مواد مخدر آرامش یابد. اعصاب را می‌توان بدون مواد مخدر استراحت داد. انرژی‌ها می‌توانند تنظیم شوند و منظم

باقی بمانند.

من برای این منظور کنترل‌های هدایتی خاصی را بایسته کار بستن هیپنوتیزم توسعه داده‌ام. روند ساده زیر را به همراه الگوی کنترل شماره ۱۴ بامک آلپین کار کردم :

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۵

۱. ... دیگر خود را با مصرف دارو در معرض مرگ قرار نمی‌دهم.
- حتماً بدون دارو زندگی خواهم کرد، مگر آنکه درمن بیماری خاصی عارض شود که استفاده از دارویی خاص حیاتی باشد... دیگر به این داروها، که با بدن و مغز ناسازگارند، برای خوابیدن نیازی ندارم.
۲. ... حتماً یاد خواهم گرفت که تحت‌هرشرایطی آرامش داشته باشم.
۳. ... روزها، در فرصت مناسب، حتماً خواب کوتاهی خواهم کرد.
۴. ... هرشب آرامش کاملی را توسط هیپنوتیزم‌القاء خواهم کرد.
- بدون توجه به میزان احساس بدی که در طول روز ممکن است با شرایط نامطلوب زندگی روزانه داشته باشم، حتماً خواهم خوابید.
۵. ... آرامش یافتن را حتماً به‌طور روزانه تمرین می‌کنم.
- اگر به آرامش کامل دست نیافتم اصلاً نگران نمی‌شوم.
۶. ... منفی بودن و منفی بافی را در مورد همه چیز یقیناً متوقف خواهم کرد.
- آزردگی خاطر، ترشرویی، وعدم رضایت قطعاً دیگر وجود نخواهد داشت.
۷. ... روی شکم و دربالای گردن، در زیر جمجمه‌ام، یک شیء سرد قرار می‌دهم.
- هنگامی که عصبی و بیش از حد خشمگین هستم این کار به همراه

تلقین هیپنوتیک، به عنوان يك يادى دهنده فیزیولوژیكى طبیعى درجهت كمك به بهبود روند دستیابى به آرامش، عمل مى كند.

روش فوق را روى خود امتحان كنید، ببینید به چه نحو معجزه آسایى روى شما عمل مى كند. خود را مانند مك آلپین با شرایط جدید تطبیق دهید. او امروز در آسایش به سر مى برد. او از هیپنوتیزم برای بازگشت آرامش جسم و آرامش ذهن استفاده كرد. نتیجه مستقیم اقدام او آن شد كه امروز برنده است. در ۴۵ سالگى بهتر از هر زمان زندگانی اش به نظر مى رسد زیرا او از طریق هیپنوتیزم راهى برای جوان ماندن و بیشتر زیستن پیدا كرده است. به كمك هیپنوتیزم به موفقیتی كه مقدر او بود، دست یافت.

نكاتى دیگر درباره غلبه بر بی خوابی به كمك هیپنوتیزم

به طور معمول مشکلات روانى عامل اصلی بی خوابی هستند. عوامل فیزیولوژیكى به ندرت علت بی خوابی هستند. روى این اصل معالجه بی خوابی به وسیله هیپنوتیزم بسیار ساده است.

زمانى كه فرا گرفتید كه چگونه خود هیپنوتیزمى را انجام دهید، مى توانید عادات خواب خود را تنظیم كنید. به طور قطع هیپنوتیزم يك وضعیت القابى مصنوعى است، اما مشکلات روانى نیز از ماهیتی این چنینى برخوردارند. بنابراین چون انسان از توانمندی روانى بسالابى برخوردار است، قابلیت پذیرش تلقین در او بالاتر از پذیرش عوارض روانى است. انسان، اگر از نظر روانى آمادگى داشته باشد، در زمینه برخوردارى از يك خواب خوب شبانه بسیار القاء پذیر است.

دلایل بسیاری برای فقدان خواب وجود دارد. از نقطه نظر ضمیر هوشیار، بعضی دلایل در این خصوص وجود دارند كه انسان از تشخیص آنها یا صحبت كردن درباره آنها خوددارى مى كند. اما از نظر ضمیر ناخودآگاه پاسخها در دسترسند و شما مى توانید با تكنيك پرسش به كمك سرانگشتان به این پاسخها دست یابید. ضمیر ناخودآگاهتان پاسخها

را ارائه می‌دهد. برای تشخیص علت بی‌خوابی خود چند سؤال زیر را با تکنیک پرسش به کمک سرانگشتان از ضمیر ناخود آگاهتان سؤال کنید.

توجه: به یاد داشته باشید که انگشت سبابه دست راست شما نمایانگر «بله» است. و انگشت سبابه دست چپ، پاسخ منفی را نشان می‌دهد. و انگشت کوچک دست راست نشانگر «ممکن است» و انگشت کوچک دست چپ پاسخ «نامعین» را دربردارد. پس از آنکه خواب هیپنوتیک القاء شد به «پرسش» زیر پاسخ دهید.

کاوشی در ضمیر ناخود آگاه از نظر بی‌خوابی

- ۱- ضمیر ناخود آگاه، آیا می‌توانم از تو درباره بی‌خوابی خودم سؤال کنم ؟
بله خیر ممکن است
- ۲- آیا تنش‌های شهوانی عاملی است در بی‌خوابی من ؟
» » »
- ۳- آیا ترس من را به ستوه آورده است ؟
» » »
- ۴- آیا يك احساس گناه در وجود من هست ؟
» » »
- ۵- آیا تنش يك علت بی‌خوابی من است ؟
» » »
- ۶- آیا يك تضاد درونی من را رنج می‌دهد ؟
» » »
- ۷- آیا رؤیاهای بد عذابم می‌دهند ؟
» » »
- ۸- آیا از شخصی که دچار بی‌خوابی است، تقلید می‌کنم ؟
» » »
- ۹- آیا بی‌خوابی من به سبب

خود - تنبیهی است؟	بله	خیر	ممکن است
۱۰ - آیا محرکی برای بی خوابی من وجود دارد؟	»	»	»
۱۱ - آیا کارم باعث بی خوابیم می شود؟	»	»	»
۱۲ - آیا ترس از مرگ نقشی در بی خوابی من بازی می کند؟	»	»	»
۱۳ - آیا بیش از حد بابت بی خوابی سبزی می کنم؟	»	»	»
۱۴ - آیا بیش از حد به دارو متکی هستم؟	»	»	»
۱۵ - آیا فعالیت فیزیکی کافی دارم؟	»	»	»
۱۶ - آیا از يك رژیم غذایی مناسب تبعیت می کنم؟	»	»	»
۱۷ - آیا نحوه تفکر من بیش از حد منفی است؟	»	»	»
۱۸ - آیا از عقده حقارت رنج می برم؟	»	»	»
۱۹ - آیا همیشه در انتظار خواب نرفتن هستم؟	»	»	»
۲۰ - آیا يك حادثه دوران کودکی نقشی در بی خوابی من بازی می کند؟	»	»	»
۲۱ - آیا يك تجربه نامطلوب انگیزه بی خوابی من است؟	»	»	»
۲۲ - آیا من خودم باعث بی خوابی خود نیستم؟	»	»	»
۲۳ - آیا من واقعاً می خواهم از شیر			

» » » بی‌خوابی خلاص شوم؟

۲۴ - آیا واقعا عزم استفاده از هیپنوتیزم

» » » برای جلوگیری از بی‌خوابی را دارم؟

۲۵ - آیا بیداری شبانه من از هیچ

» » » الگویی تبعیت نمی‌کند؟

۲۶ - آیا اکنون که علت بی‌خوابی

خود را دریافته‌ام بر آن هستم که وضعیت

» » » موجود را تغییر دهم؟

در این خودآزمایی از پاسخهایی که توسط ضمیر ناخودآ

دریافت کرده‌اید، تعجب نکنید. اکنون که به این پاسخها دست یافته‌

آماده تغییر هستید؟ آیا آماده‌اید به آرامش نایل شوید و از هیپنوتیزم

به‌عنوان راهی برای جلوگیری از بی‌خوابی استفاده کنید؟

جین فرانکل^۱ می‌گفت نمی‌تواند بخوابد، او از مقدار زیادی

داروی خواب‌آور، باریتوریک، استفاده می‌کرد و به‌نحوستیزه -

جویانه‌ای اظهار می‌داشت که دلیلی را برای بی‌خوابی خود نمی‌شناسد.

پس از آنکه او را تحت هیپنوتیزم قرار دادم نکته‌ای را دریافتم

که با آنچه از گزارش وضعیت او آمده بود، کاملاً مغایر بود.

با استفاده از تکنیک بلندشدن انگشتان، و پرسش مستقیم، حقایق

زیر که برگردانی از پاسخهای ضمیر ناخودآگاه او است، روشن

شد. ضمن اینکه جین هوشیارانه سعی می‌کرد مقاومت خود را حفظ

کند، پاسخهای او در کی‌تکان دهنده از وضعیت وی به دست داد.

سؤال - آیا شما مایل بودید برای دیدن من به اینجا بیایید؟

جواب - نه.

سؤال - آیا کسی، مثلاً شوهرتان، شما را مجبور کرد که بیایید؟

جواب - بله.

1. Jane Frankelle.

سؤال - آیا شوهرتان نگران بی‌خوابی شما است؟

جواب - بله.

سؤال - آیا ضمیر ناخودآگاهتان آمادگی پاسخگویی به

پرسشهای من را دارد؟

جواب - ممکن است.

سؤال - شما شوهر خود را دوست دارید؟

جواب - نامعین.

سؤال - آیا از رابطه زناشویی خود راضی هستید؟

جواب - خیر.

سؤال - آیا نقش خود را به‌عنوان همسر، به‌طور کامل انجام

می‌دهید؟

جواب - خیر.

سؤال - آیا ترجیح می‌دهید با زنان رابطه جنسی داشته باشید؟

جواب - بله.

سؤال - آیا شوهرتان می‌داند که شما يك هم‌جنس‌باز هستید؟

جواب - خیر.

سؤال - آیا مایلید هم‌جنس‌بازی را کنار بگذارید؟

جواب - ممکن است.

سؤال - آیا از وضع حمل می‌ترسید؟

جواب - بله.

سؤال - آیا ترس از حاملگی باعث شب‌بیداری شما می‌شود؟

جواب - بله.

با استفاده از تکنیک بلندشدن انگشتان، پاسخهای روشن و تکان-

دهنده‌ای به‌دست آمد. اکنون دیگر منبع بی‌خوابی او را می‌شناختیم،

و جین پس از آن جلسه آشوب‌زده اول، چند مرتبه دیگر مراجعه کرد.

با دانستن این مطلب که از روی تمایل اسرار خود را با من در

میان‌گذارده است، کاملاً آماده بود که تحت هیپنوتیزم قرار گیرد و دیگر در پاسخهای او «ممکن است» وجود نداشت.

در طول سؤال و جوابها، دلیل رفتار او آشکار شد. جین به وسیله کنترل ذهن، اکنون ۲۰ سال جوان‌تر به نظر می‌رسد، و دیگر نگران بی‌خوابی نیست، او دیگر نگران حامله شدن نیست و از نقش خود به عنوان نوع زن در دنیایی که در آن زندگی می‌کند، بسیار لذت می‌برد. طرز تلقی او نسبت به همسرش دگرگون شده؛ و در نتیجه با داشتن يك جنین نه ماهه در شکم، دوران جدیدی از زندگی خویش را پشت سر می‌گذارد و من را پدرخوانده خود می‌نامد.

تکنیک رهایی از تنش برای جلوگیری از پیری زودرس

تنشها تمام رشته‌های عصبی، تمام بافت‌ها، و بالاخره تمام سلول‌های بدن انسان را درگیر می‌کنند. هنگامی که تنشها از توان تحمل ما فراتر روند و درپچه‌های آزادسازی فشارهای فیزیکی و احساسی باز نباشند ما، به سادگی، درهم می‌شکنیم. تنشها زندگی را کوتاه کرده و ما را پیر می‌کنند و مانع از این می‌شوند که ما جوان و شاداب به نظر برسیم. این وضعیت همچنان باقی می‌ماند تا هنر تنش‌زدایی را فرا بگیریم.

هرگاه ما نتوانیم از آن آرام‌بخش درونی، که استراحت نام دارد استفاده کنیم تنشهای ناهنجاری که در درون ما انباشته می‌شوند، ممکن است به صورت فشارخون بالا، زخم معده، و حمله قلبی، بر اثر انسداد شریانهای قلب، ظاهر شوند. عوارض تنشها ممکن است به شکل انقباض دیواره روده، سوء هاضمه عصبی، یا حتی بی‌خوابی باشد. در نظر بگیرید؛ حملات قلبی، سخت شدن سرخرگها، نیاز به مصرف داروی هرچه قوی‌تر، برای القاء آرامش مصنوعی، یا حتی هنگامی که روند پیری در پشت ماسک داروهای شیمیایی در حال پیشروی است، این عوامل تماماً جزو عوامل پیرکننده به حساب می‌آیند.

چگونه آرامبخش درونی را توسعه دهیم؟

چند سال پیش دکتر اسکار جسی مایر^۱ اصطلاح آرامبخش درونی را برای اولین بار به کار برد. او به توانایی انسان در آزاد کردن تنشهایش توسط روند هیپنوتیزم، یا آرامش فزاینده اشاره کرد. وی از يك شیوه کنترل ذهن به منظور نیل به رهایی از تنش، بدون استفاده از داروهای سمی ویرانگر که باعث ایجاد وقفه در جریان عصبی - عضلانی مغز می شوند، جانبداری می کرد. دکتر مایر به وسیله هیپنوتیزم موفق شد که از تنشهای رهایی یابد. فیزیولوژی انسان زیر پوشش معالجه القایی هیپنوتیک او قرار نگرفت، زیرا چنین معالجه ای تحت نفوذ دارودرمانی قرار داشت. او با سست کردن بدن توسط هیپنوتیزم به يك آرامش طبیعی دست یافت.

طبق اظهار ادmond جاكوبسن^۲ که يك زیست شناس بود، استراحت علاج بزرگ طبیعت برای تنشهای ناهنجار است. او می گوید؛ هدف از استراحت ایجاد انرژی نیست، بلکه حفظ آنست.

جاكوبسن معتقد است که انسان با حفظ انرژی می تواند به طول عمر خود بیفزاید. نوع بشر در تلاش برای استراحت بسیار به ندرت گام برمی دارد. از حمام نیم گرم، حمام داغ، حمام سرد، حمام نشسته، حمام سونا و ماساژ استفاده می کند. برای سرگرمی به انجام ورزشهای آخر هفته می پردازد. عدم کار آیی در کاربرد کلیه این روشها هر روز پس از روز دیگر، به وسیله اخمهایی که در چهره آدمها مشاهده می شود، حالت تنگی دور چشمهای آنان، نگاههای بهت زده شان، بهم خوردنهای ناخواسته چشم هایشان، حرکات کره چشمشان در زیر پلکهای بسته، پرشهای عصبی عضلات بدن آنان، گرفتن عضلات دست و پایشان، و در پیوست

و اعتیاد به الکل آنها، نمایان است. اینها شمار اندکی از علایم و تظاهرات ناکافی آنان در «رهایی» است. اینها علایم تنشهای غیرعادی و عدم برخورداری از استراحت‌اند.

اگر می‌خواهید آرام‌بخش درونی خود را توسعه دهید، باید به یاد داشته باشید که امکان ندارد کسی استراحت مطلق داشته باشد. چرا که استراحت مطلق یعنی مرگ. بنابراین آنچه که ما از کوشش خود برای جوان ماندن و بیشتر زیستن می‌خواهیم کنترل کیفیت تنش عضلانی غیرعادی است. ما خواستار کنترل هستیم... نه فقدان عملکرد.

این به آن معنی است که ما باید بفهمیم که تنشهای غیرعادی مان در کجا قرار دارند. به آن معنی است که باید علل و تأثیرات سوء را برطرف کنیم، به آن معنی است که باید بدانیم تنشهایمان کجا نهفته‌اند. به عنوان مثال بیابید بررسی مختصری از وضعیت جسمی خود انجام دهید.

انگشت شصت خود را با فشار در امتداد کف پای برهنه خود حرکت دهید. به نقاط دردناک آن توجه کنید. من این نقاط را «نقاط آخ» می‌نامم. حالا شصت خود را محکم در امتداد ابتدای جمجمه در بالای گردن به حرکت در آورید. به «نقاط آخ» توجه کنید.

اینها نواحی تنش هستند. حوزه‌های تنشهای غیرعادی‌یی هستند که باعث عدم استراحت می‌شوند. آنها نواحی فشارهای دیرپا هستند که، اگر به دنبال رهایی تنشهای خود و دستیابی به آرامش خاطر هستید، باید این نواحی را بشناسید.

تنشهای شما چه هستند؟ کجا هستند؟ آزمایش ساده زیر را انجام دهید تا پاسخ سؤال خود را بیابید. بعد این بخش از کتاب را از لحاظ کنترل هیپنوتیک، که «رهایی بزرگ» را برایتان تأمین می‌کند، به دقت بخوانید.

مسئله پیچیده‌ای نیست، کار و وقت زیادی هم لازم ندارد تنها کاری که باید انجام دهید، آن است که این کار را انجام دهید.

تست وضعیت‌های مختلف برای روند پیری

تنش‌های شما کجا نهفته‌اند؟

برای آزمایش اینکه آیا عوامل پیرکننده از هم‌اکنون در وجود شما هست یا نه لطفاً بررسی‌های زیر را انجام دهید:

آزمایش یک:

وضعیت: نشسته، پاها باز.

طرز عمل:

الف- درحالی که پاها کشیده‌اند پنجه پاها را به شدت به سمت جلو فشار دهید. آیا در قسمت جلو یا پشت ساق پایتان احساس ناراحتی می‌کنید؟

ب- حالا پنجه‌های پا را به سمت زانوها، بالا بیاورید. آیا در قسمت جلوی قوزک پا یا در پشت ساق پای خود احساس ناراحتی می‌کنید؟

آزمایش ۲

وضعیت: به پشت دراز بکشید.

طرز عمل:

شکم خود را تا آنجا که می‌توانید قو بدهید. حالا انگشت خود را در ناحیه بالای شبکه خورشیدی^۱ (درست در زیر استخوان سینه در محلی که دنده‌ها به آن متصل می‌شوند) به طور عمقی فرو کنید. آیا حساسیتی در این محل احساس می‌کنید؟ این «ناحیه آخ» چه مفهومی برایتان دارد؟

آزمایش ۳

وضعیت: نشسته.

طرز عمل:

هر دو دست را از ناحیه مج به بالا و پایین خم کنید. هر نقطه «آخ»

۱. Solar Plexus؛ شبکه خورشیدی، نام شبکه عصبی واقع در زیر معده

و جلوی آئورت است - م.

در ناحیه میج یا ساعد که توجه شما را جلب می‌کند، منطقه تنش است و ناحیه‌ای است که اصلاً استراحت ندارد. ناحیه پیرکننده و تسابلی اعلان ورم مفاصل است که پیش می‌آید.

آزمایش ۴
وضعیت: ایستاده
طرز عمل:

از ناحیه کمر به سمت جلو خم شوید. انگشت شصت پای خود را لمس کنید. مدتی در همین وضع باقی بمانید. در پایین رفتن مشکل داشتید؟ در بالا آمدن چطور؟ آیا دچار دوران سر شدید؟ ستاره به نظر تان آمد؟ حالت تهوع دارید؟ اگر چنین علائمی را در خود مشاهده کردید، روند پیری از هم‌اکنون به شما هشدار می‌دهد. تمام این‌گونه تست‌های ساده را می‌توانید برای تعیین علایم پیری به کار ببرید. البته این قبیل آزمایشات خالی از خطا نیستند، اما گرایشی به آشکار ساختن علایم فشارهایی که آثار برجسته پیری هستند از خود نشان می‌دهند. این علایم در عین حال نمایانگر عدم توانایی تان در «رهايي» هستند. همچنین نشان می‌دهند که آنچه را که برای تمدد اعصاب و استراحت لازم بوده است، شما انجام نداده‌اید.

خودآزمایی تنش‌ها

برای بررسی نواحی تنش ابتدا سعی کنید بدون استفاده از هیپنوتیزم اقدام کنید. صرفاً سعی کنید خود را سست کنید. کوشش کنید که همه قسمت‌های بدن تان شل شوند. سعی کنید این امر را تحت کنترل در آورید. از خود بخواهید که چنین شود. ببینید تا چه میزان غیر مؤثر است.

آنگاه کنترل هیپنوتیک را القاء کنید و در حالی که می‌گویید، «دست، آرام... رها کن... رها کن...» ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

اگر می‌خواهید جوان‌تر بمانید و بیشتر عمر کنید؛ کنترل‌های هیپنوتیک را توسعه دهید. یاد بگیرید که آرام باشید و آرامش خود را حفظ کنید. یاد بگیرید خود را رها کنید. حالا بیایید به مرحله دیگری برویم. این بار از دوی عمده‌کاری کنید که عضلاتان کشیده شوند، و تغییراتی را که به هنگام کشیدگی عضلات پدید می‌آیند، احساس کنید. احساس عضلانی خود را درک کنید، آنها را در ذهن خود احساس کنید. آنها را با توجه به موقعیتشان حتی اگر چیزی در باره ساختمان بدن خود نمی‌دانید، شناسایی کنید. آنگاه پس از یک انقباض تند، عضلات را سست کنید. این کار را در اندام‌هایی که بیشتر از خود مقاومت نشان می‌دهند، بی‌وقفه ادامه دهید. آنگاه دوباره حالت انقباض عضلانی را تکرار کنید. یک بار دیگر عضلات را محکم بگیرید. و بعد دوباره آنها را رها کنید. به ما هیچ‌هایی که در این روند دخالت دارند، دقت کنید. هر قدر که به احساس عضلانی موضعی خود دست یابید، بیشتر و بیشتر در مسیر تنش‌زدایی قرار می‌گیرید شما با فراگرفتن این کار قادر خواهید بود مناطق دارای تنش را شناسایی کنید و بعد آنها را به طود اختصاصی به وسیله فرمان لفظی هیپنوتیزم رها کنید.

پس از آنکه فراگرفتید چگونه از کنترل ذهن و هیپنوتیزم استفاده کنید، در مسیر استراحت کاملی که مورد نظرتان است، قرار خواهید گرفت. آن نوع استراحت کاملی که برای حفظ جوانی حیاتی است، آن نوع استراحتی که برای برخورداری از عمری طولانی ضرورت دارد. با انجام این کار در مسیر طول عمر قرار خواهید گرفت زیرا بدین ترتیب راز گرانبهای زندگی را فرا می‌گیرید؛ یعنی استراحت را درمی‌یابید. استراحت التیام‌بخش طبیعی است، بهترین پزشکی است که شما تا پایان عمر ممکن است داشته باشید.

لطفاً در نظر داشته باشید که آزمایشهای فوق نیازی به تخصصی بودن ندارد. بلکه صرفاً روشی خانگی است برای ثبت «نقاط آخ» و روندی است برای کسانی که می‌خواهند بی‌آنکه هزینه‌گزاران مراجعه تخصص را متحمل شوند، قدری بیشتر در باره خود بدانند.

اساساً این روند به خود - تلقینی مربوط است و برای به ثمر رسانیدن نتیجه‌ای معین به کار می‌رود. روشی است برای دستیابی به خود کنترلی، لحظه‌ای که شما این روند را فرا گرفتید در مسیر هدایت و کنترل نیروهای محرك تمامی بدن و مغز خود هستید، که می‌تواند شما را از تنشهای نامنظم و درهم رفتن و تکانهای ناگهانی صورت، که نشانگر آن است که ذهن و صورت شما در وضعیت عدم استراحت به سر می‌برند، خلاص کند.

آزمایش سریع چشم برای تعیین تنش

در حالی که به پشت دراز کشیده‌اید چشمهای خود را ببندید. ستاره رها شده‌ای را که در پهنه آسمان تصویری در حرکت است در ذهن خود مجسم کنید. ستاره را در حالی که از سمت چپ به راست حرکت می‌کند ببینید. اگر احساس می‌کنید که کره چشمتان همراه چیزی که مشاهده می‌کنید حرکت می‌کند، پس آدمی عصبی هستید. حالا مرحله بعدی را انجام دهید: در حالی که پلکهایتان همچنان بسته هستند؛ حرکت نور را یکبار دیگر دنبال کنید. آن نور یا ستاره را ببینید، اما با کره چشم آنرا دنبال نکنید. این تمرین را آنقدر انجام دهید تا تمام بقایای تنش ماهیچه چشمتان از بین برود. در این مرحله است که حالت تمرکز در شما ظاهر می‌شود. هنگامی که این حالت حاصل شد. ذهن نیز تمدد اعصاب می‌یابد. هر کس در دستیابی به این حالت با شکست روبرو شود، همچنان عصبی می‌ماند و لذا روان و جسمش، جسم و روحش آرامش نمی‌یابند و تنشها از او باج می‌گیرند.

رفتار ناپسند نوجوانان بیشتر معلول تنش است تا عقده. تنش زمینه‌ساز حرکات نامنظم و لرزان کار آموزان رقص بالت و صدهای زیر و جیغ مانند خوانندگان زن است. این تنش است که باعث می‌شود هدف گیری تیر انداز و برش اسکی باز با خطا همراه باشد. تنش موجب می‌شود که ذهن يك سخنران

در يك زمان نامناسب عقیم بماند و يك بازی كن بولینگ در حال رقابت نتواند ضربه مناسب را به توپ وارد كند. تنش باعث سردردی است كه مانند سرپوشی بر روی جمجمه است و آن را از پایه می فرساید. تنش باعث یبوست نیز می شود. تمام اینها مناطقی هستند كه باید آرامش یابند شما تنها کسی هستید كه باید این وضعیت را فراهم آورید. شما چرخ دنده های حیاتی در رفتار خود هستید. باید از طریق كنترل ذهن به كنترل كامل دست یابید. شما کسی هستید كه باید از هیپنوتیزم استفاده كنید.

این هم علت آن احساس خستگی شما

لحظه ای كه تنشها رها شوند كوفتگی نقصان می یابد. بله، كمی به آن فكر كنید. كوفتگی موقعی بر طرف می شود كه تنش از بین رفته باشد. بنابراین چرا بر تنش چیره نشویم؟ چرا توسط خود كنترلی بر آن غلبه نكنیم؟

این هم كلیدی برای حل این مشکل: لحظه ای را برای خسته شدن در نظر بگیرید. بعد دقت كنید و ببینید كه هر چه بیشتر كار می كنید كمتر خسته می شوید! در سروسامان دادن به حرفه خود دقت كنید هر چه بیشتر كار كنید انجام كار برایتان سهل تر می شود. چرا؟ زیرا هر چه زودتر خویشتن را با كار خود وفق دهید، كمتر در دایره بی حوصلگی و نگرانی در باره عدم توانایی در اجرای كار مطلوب و ایده آل قرار خواهید گرفت. شما یاد می گیرید كه در حال كار كردن استراحت كنید، و چیز عجیبی در این باره وجود ندارد - هیچ چیز سحر آمیزی - مطلبی است در باره خلاصی از شر تنشها و یادگیری تمرکز و خلاص شدن از بی كفایتی. مطلبی است راجع به كنترل به طور كلی، حتی در مواردی مثل غذا خوردن. ما معمولاً از كربوهیدراتها^۱ استفاده می كنیم و این ترکیبات در

۱. Carbohydrate، ترکیبات كربن و هیدروژن، مثل سلولز و نشاسته و قند.

بدن ما تبدیل به ماده‌ای به نام گلیکوژن یا قند حیوانی می‌شوند. این گلیکوژن سوختی است که باعث فعالیت بدن ما می‌شود. موقعی که کار می‌کنیم؛ گلیکوژن به اسیدلاکتیک تبدیل می‌شود. اگر این ماده تولید شده زاید از بدن دفع نشود، احساس سنگینی و بی‌حالی شدیدی به انسان دست می‌دهد که همان احساس خستگی است. در هر حال موقعی که ما سخت‌تر کار کنیم و از طرز تلقی ذهنی خویش پیشی بگیریم آذر نالین بیشتری ساخته می‌شود، که باعث فقدان اسید لاکتیک می‌شود.

هر چه انسان سخت‌تر کار کند، تنفس عمیق‌تری خواهد داشت، که این امر نیز موجب دفع بیشتر اسید لاکتیک، از طریق اکسیداسیون، می‌شود. عضلات در این حالت نسبت به موقعی که در وضعیت استراحت به سر می‌برند، اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند. و قلب برای آنکه اکسیژن بیشتری به عضلات برساند باید فعالیت خود را افزایش دهد. بنا به اظهار دکتر توماس کورتن^۱، استاد دانشگاه ایلینویز، فعالیت تمامی سیستم گردش خون تشدید می‌شود و این عمل به پایداری بدن کمک می‌کند و باعث افزایش جریان خون به سمت عضلات نیز خواهد شد. به این سبب است که در ورزشکاران - علیرغم نقش مهمی که سیستم عصبی ایفاء می‌کند - فرم دادن مداوم بدنی باعث می‌شود که بدن با خستگی روزانه کنار آید.

می‌توان به شبکه دتیکولار^۲، که در مغز جای دارد اشاره کرد. دتیکولار ناحیه‌ای از مغز است که انرژی را احضار می‌کند، و هنگامی که تحریک جدیدی به این ناحیه وارد شود، آن را فعال می‌کند. این فعالیت به قشر قدامی مغز مربوط است. و شما آماده انجام فعالیت می‌شوید. این عمل ممکن است به سادگی سرخ شدن رنگ پوست بر اثر تعریف و تمجید باشد. و یا ممکن است به صورت انفجاری در

1. Thomas Cureton

۲. Reticular : رشته‌های بین قشر خاکستری و سفید مخ - ۴۰

جهت خواست شدید به منازعه باشد. مثلاً ممکن است به شکل يك سري حرکات يکنواخت و مکرری در آید و منجر به ملالت و کوفتگی جسمی شود.

دکتر پيتر کارپوويچ^۱، استاد کالج اسپرينگ فیلد، می گوید؛ «سیستم عصبی است که ابتدا خسته می شود. هنگامی که کار مورد علاقه انسان نباشد زودتر از انجام آن خسته می شود تا موقعی که کار سخت تر یا تحريك کننده تر باشد.» در چنین شرایطی استراحت است که وضعیت متفاوتی پدید می آورد و موجب تمدد اعصاب و ایجاد نیروی تازه در بدن می شود، به نحوی که شما می توانید دوباره به کار ادامه دهید. برای خلاصی یافتن از آن احساس خستگی به دارو پناه نبريد. اگر می خواهید با از بین بردن خستگی بیشتر و بهتر زندگی کنید، راه عاقلانه آن است که از روش زیر که می توانید آن را با روند هیپنوتیزم همراه کنید، پیروی کنید.

تکنیک کاهش کوفتگی

۱. يك زمان مشخص را برای استراحت حفظ کنید.
۲. زمان مشخصی را برای ورزش در نظر بگیرید و همیشه آن را حفظ کنید.
۳. غذای مناسب بخورید.
۴. به طور منظم چك آب کنید.
۵. چشم انداز ذهنی خود را يك بار دیگر میزان کنید. دوباره با جهان به يك توازن منطقی برسید و از استراحت در جهت بهره جویی خویش استفاده کنید.
۶. به یاد داشته باشید که از يك ذخیره انرژی، نیرو، و توان دایمی ای برخوردار هستید که در ورای تصوراتان است. بنابراین قدری

به جلوتر حرکت کنید همین حرکت مختصر است که سبب می‌شود شما همیشه برنده باشید.

رفتار عصبی افشاءکننده تنش است

لحظه‌ای که تنشهای خود را آرام می‌کنید کوفتگی‌تان از بین می‌رود. ناآرامی عقب‌نشینی می‌کند. دید چشم بهبودی می‌یابد، حافظه بهتر کار می‌کند و شما آماده جهش به سوی فعالیت می‌شوید و در آرامش خواهید بود. توانایی روبرو شدن با هر چیز را در خود می‌بینید. قدری درنگ کنید و به این مطلب بیندیشید، آیا این همان طرز تلقی جوانی نیست؟ آیا این همان چیزی نیست که برای جوان ماندن و بیشتر زیستن به آن نیازمندید؟

به عنوان نتیجه نهایی کنترل تنش‌هایتان، می‌توانید برنامه «خودتان در خانه انجام دهید» را به محیط شغلی یا حرفه‌ای خود تسری دهید. صرف‌نظر از اینکه شرایط تا چه میزان پیچیده، خشم برانگیز، تحریک‌کننده، یا جنجالی باشند، زمانی که یاد بگیرید چگونه توسط هیپنوتیزم استراحت کنید تحت هر شرایطی - دقیقاً مثل فشار يك دكمه یا گفتم «رها کن» - آرام و سبك خواهید بود و بدین ترتیب خستگی از بین خواهد رفت و در زمینه کار خود هوشیارتر و دقیقتر خواهید شد. رفتار عصبی‌تان از بین خواهد رفت. چهره و بدن‌تان نشان خواهند داد که آرام هستید، و دیگر نگرانی و ترس ندارید، و مقداری نیروی تحرك در خود ذخیره دارید. و این جوان به نظر رسیدن است. این شیوه گذر عمر بدون چین و چروك و فرسودگی است. با استفاده از این آرام‌بخش درونی که منتظر اشاره شما است، به حد اکثر راندمان کار دست می‌یابید. این راه دستیابی به روش جلوگیری از در هم شکستگی عصبی است، و بطور قطع شیوه جوان ماندن است.

اجازه دهید برای شما نمونه‌ای را ذکر کنم:

سابقه يك بردسی

تامی جنکینز^۱

پیمارد:

۳۲

سن:

راننده مسابقات اتومبیل رانی

شغل:

تامی جنکینز از ۱۸ سالگی تابه حال سریع ترین راننده مسابقات اتومبیل رانی بوده است. او، چه در میدان مسابقه اتومبیل رانی ایندیانا پولیس^۲ و چه در دی تن^۳، مردی بود که اگر يك اتومبیل تندرو در اختیار داشت، شما می توانستید روی او شرط بندی کنید. راننده ای با هوش بود و توانایی آن را داشت که بهترین مانورها را در صحنه مسابقه اجرا کند.

لیکن همواره اینگونه نبود. تامی تجهیزات گرانبهای بسیاری را متلاشی کرد و سالها همچنان در مسابقات شرکت می کرد، قبل از آن که پرچم پیروزی را به اهتزاز در آورد. چیزی که او را فلج می کرد پیچ ها بودند. هنگامی که پا به میدان مسابقه می گذاشت عصبی می شد و علت آن را نمی دانست.

کهنه کاران در میدان مسابقه به او گفتند که در هم شکسته شده است، و این مطلب صحت داشت. تامی عصبی بود و همواره در طول مسیر می جنگید، او قبل از مسابقه چنان هیجان زده می شد که موقعی که سعی می کرد به مکانیک کمک کند که يك شمع را روی سرسیلندر ببندد، نمی توانست محل بسته شدن شمع را پیدا کند. حالتی گیج و نگاهی مبهوت پیدا کرده بود. به او توصیه شد از حرفه اش کناره گیری کند. و او این کار را کرد. و این وضع (عصبی بودن) در او چندان پایدار نماند، زیرا من دربر گرداندن مجدد تامی جنکینز به میدان مسابقه دخالت داشتم.

1. Tommy Jenkins
2. Indianapolis
3. Dayton

جلسه‌ای بعد از جلسه دیگر در مطب می‌نشستیم. تحت شرایط هیپنوتیزم در میدان به مسابقه می‌پرداخت. پیچهای تند را به آرامی رد می‌کرد. تصویر میدان را پیرامون او بنا می‌کردیم، بنحوی که توسط دیگر اتومبیلها احاطه می‌شد، و بعد بدون اشکال او را بیرون می‌کشیدیم. او فشار باد و گرمای موتور را حس می‌کرد. بوی تند روغن سوخته در بینی‌اش بود. در حالی که تحت تأثیر هیپنوتیزم به میدان تصویری مسابقه نگاه می‌کرد، به يك احساس زمان‌بندی تازه دست یافت، يك حس ششم، و بدین ترتیب تنشهایش را به تدریج از دست داد. او يك سوپاپ اطمینان رهایی برای تنشهای خود به وجود آورد.

امروز، تامی جنکینز در میدان مسابقه به خونسردی بقیه شرکت‌کننده‌ها است. اکنون یکی از سلاطین راه سرعت است. در تمام طول راه پول‌ساز است. زیرا آموخته است که چگونه تنشهای خویش را رها کند. آموخته است که تحت فشار آرام باشد و با واقعیت روبرو شود و با پذیرفتن آن، آرامش یابد. امروز او حالتی جسورانه و طبیعی را از نظر تنشهای رانندگی حفظ کرده است و خود را ستاره‌ای درخشان می‌داند و به هیچ عنوان دیگر مجموعه‌ای از عضلات درهم کوفته و درد‌آلود به شمار نمی‌آید.

امروز تامی جنکینز بخش فعالی از آن اتومبیلهای شگفت‌آور مسابقات است که بدون این راننده بسوز گد که به میدان مسابقه روح می‌بخشد، بی‌مصرف‌اند. او از هیپنوتیزم برای ایجاد چنین زمینه‌ای بهره‌جست و این امر از او يك برنده ساخت.

آیا ریشه همه تنشها در مغز است؟

چگونگی فشارهای عصبی تماماً از قشر بیرونی مغز شما شروع شده و خاتمه می‌یابد. کنترلی که اعمال می‌کنید و تنشهایی که در خود دارید به طور قطع در ذهن هستند. این مراکز کنترل بسیار مهم، اعمال

بدن را کنترل می کنند. هیچ کس نمی تواند بدون چنین کنترل‌هایی زندگی کند. هنگامی که کنترل از دست برود، حالات منفی روی می نماید. ذهن همه چیز است

تصمیم به آرامش در ذهن است. توانایی ایجاد کشش برای انجام عمل و پدید آوردن زمینه کاری، یا انجام ستیز به منظور دستیابی به حقوق فردی از ذهن سرچشمه می گیرند. ظرفیت نبل به آرامش یا فراگیری اینکه انسان چگونه جوان بماند و بیشتر زندگی کند، همه به ذهن مربوط می شوند.

هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ای برای تمرکز بر کنترل ذهن، ابزاری است که برای بهره‌برداری از این ماشین شگفت‌انگیز به کار می رود. صرفاً با فراگرفتن اینکه چگونه خود را رها کنید، می توانید جلوی نگرانی خود را بگیرید. شما می توانید انعکاسات ناشی از ترس را بشناسید و از آنها در جهت منفعت خود بهره برداری کنید.

به گفته هربرت اسپنسر^۱ ترس يك مربی است. انسان را برای موفقیت آماده می کند، چه در پرواز باشد و چه در جنگ. ترس انسان را برای خود - اصلاحی آماده می کند، چنانکه در مورد خود - حفاظی نیز این کار را انجام می دهد. و در پی خواست شما برای جوان ماندن، ترس از پیری نهفته است. در این خواست ترس‌هایی وجود دارد مبنی بر اینکه به حد کافی عمر نکنیم تا از چیزهای بهتر در زندگی لذت ببریم. و تنها موقعی که اینگونه ترس‌ها خنثی شوند، شما می توانید خوشحال باشید. تنها موقعی که به وسیله توانایی خود در استفاده از هیپنوتیزم ترس‌ها را خنثی می کنید، توانسته اید سرچشمه نیرومند درونی خود را به مولدی بدل کنید. هنگامی که ترس‌ها قویتر از منعها جلوه کنند، ممکن است شخص خود را به خودکشی، قتل، یا تجاوز بکشانند. ممکن است سبب ایجاد خستگیهای تحمل ناپذیر شود، یا باعث ایجاد يك رشته نگرانیها گردد، و اینها همه از ذهن شروع می شوند. هیچ چیز تا موقعی که از ذهن

نشأت نگیرد، چیزی نیست، و این همان جایی است که کنترل باید از آن شروع شود. به این سبب است که توصیه می‌شود توسط هیپنوتیزم به کنترل ذهن دست یابید.

خواه شما بخواهید وزن‌تان را کنترل کنید، یا مصرف الکل یا سیگار را کاهش دهید، و خواه بخواهید خود را موظف به اجرای یک برنامه ورزشی بکنید، یا به یک کار جدیدی دست بزنید، یا برنامه‌ای برای جوان ماندن خود ترتیب دهید، همه اینها باید از ذهن شروع شود... ذهن شما. ذهن شما همه چیز است. اگر ذهن خود و کنترل‌های آن را کنار بگذارید هیچ چیز ندارید. هیچ چیز نیستند.

بیماری و نقش آن در پیری

حالت‌های عصبی و احساسی در ناراحتی قلب، دل درد، یا احساس خفگی دخالت دارند. حالت عصبی ممکن است یک روز باعث پیوست روز بعد منجر به اسهال گردد، یا ممکن است باعث درد کشیدن، آروغ زدن، و انباشته شدن گاز در روده‌ها باشد. حتی بدتر از آن اینکه عامل پیری است، که اگر اجازه داده شود که دوام یابد، در بچه عمر طولانی را مسدود می‌کند.

به طوری که تاکنون آموخته‌ایم، ورم مخاط روده بزرگ و سوء هاضمه انفجار فیزیکی برخاسته از تنش هستند. این حالات ممکن است ناشی از ترس، نگرانی، یا بی‌زاری باشند. این‌ها عوامل فشارهای فیزیکی نوعی هستند که - به عنوان ماحصل نهایی عدم توانایی در برقراری آرامش - زندگانی شما را مختل می‌کنند.

اگر یاد بگیرید که این تنش‌ها را آزاد کنید می‌توانید بدبختی را از وجود خود بیرون کنید. لحظه‌ای که «رها کن» را انجام دهید؛ دیگر بیماری هیچ نقشی در روند پیری زودرس شما بازی نخواهد کرد. در حالات احساسی و هیجانی تنش افزایش می‌یابد و عضلات

تحريك می شوند. این عضلات ممکن است در شکم باشند یا در شانه، ماهیچه‌های بسیار حیاتی قلب باشند، یا عضلات دیواره سرخرگها (که قلب را تغذیه می کنند). موقعی که تنش در این عضلات بالا برود، فرسودگی افزایش می یابد، حجم مواد سمی زاید بالا می رود، و میزان بیماری نیز افزایش می یابد. وبه همین گونه است پیری و روند دیرانگری که به پریشانی احوال منتهی می شود. و ممکن است به مرگ منجر شود.

موقعی که آدمها به طور دایم در کار غلبه بر مشکلات هیجان زا هستند یا در روبرو شدن با بن بستها یا مواجه شدن با موارد فوق العاده طاقت فرسا آرامش نمی یابند. در نتیجه بدن آنها سعی می کند که از ظرفیت بیش از حد خود استفاده کند. به این سبب فشار خونشان، به منظور جبران کار، افزایش می یابد. این به آن معنی است که عضلات باید سخت تر کار کنند، و به همان نسبت که سطح هیجان بالا می رود، سطح حجم مواد زاید نیز بالا می رود، و چنانچه تنشها دفع نشوند، این امر منجر به کوفتگی شدید می شود. نتیجه ماندن در شرایط کوفتگی و تنش، بیماری است و ممکن است شدیدترین ضربه را به قلب شما وارد کند.

برای يك لحظه بیايد به این عضو که چنین نقش مهمی را در زندگیمان ایفاء می کند، بیندیشیم.

غلبه بر فشار خون از طریق هیپنوتیزم

امروزه فشار خون یکی از بدترین بلاهای سلامتی انسانها به شمار می رود. این مشکلی است که اگر همه چیز را تحت کنترل در نیاوریم، با آن مواجه خواهیم شد. ما با تنشهای زیادی زندگی می کنیم و شمار اندکی از آدمها یاد می گیرند که خود را با این مشکل وفق دهند و یا عکس-العملهای فیزیکی خویش را نسبت به این مسئله درك نمایند. تعداد اندکی از اشخاص که اثرات جانبی زندگی مدرن را تشخیص می دهند،

افراد کمی هستند که می‌دانند هیپنوتیزم، به چه نحو شگفت‌انگیزی، می‌تواند در رویارویی با این مشکل مورد استفاده قرار گیرد.

شما می‌توانید از قلب خود محافظت کنید و بیشتر عمر کنید

آیا تاکنون لحظه‌ای درنگ کرده‌اید که ببینید چه مراقبت‌ناچیزی از قلب خود به عمل آورده‌اید؟ آیا هرگز به این مطلب اندیشیده‌اید که اگر، به سبب عدم توفیق‌تان در رها کردن تنشهایی که باعث تخریب قلب می‌شوند، قلب‌تان در انجام وظایفش با شکست روبرو شود، چه خواهید کرد؟

قلب شما، مانند اتومبیل‌تان برای یک سرویس پیوسته طراحی شده است، و باید برای دریافت چنین سرویسی به طور صحیح از آن مراقبت شود. برای دستیابی به بهترین بهره‌وری لازم است توجه ویژه‌ای به این عضو حیاتی به عمل آورید، به نحوی که آن دردهای بازوی چپ و سینه مربوط به سنین پیری به سراغ شما نیایند. بنابر این صبر نکنید تا قلبتان به مرحله‌ای برسد که با هر ضربه تردید آمیزی چنین صدایی از آن بیرون آید؛ «سن پیر- پیر- پیر- سن پیر» ضربان قلب خود را نیرومند نگاه دارید. حتماً می‌خواهید بدانید چگونه؟

می‌توانید از شیوه زیر برای القاء به مراکز کنترل ذهن از طریق هیپنوتیزم استفاده کنید. این امر راهی را برای افزایش طول عمر و جوان ماندن پیش روی شما می‌گذارد.

چگونه از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری کنیم؟

برای اعمال آن نوع کنترل ذهن که بتواند سلامتی قلب را حفظ کند از روش زیر استفاده کنید:

فرمان لفظی هیپنوتیک الگوی کنترل شماره ۱۶

توجه: پس از اتمام مرحله خواب، موارد زیر را به خود تلقین کنید:

۱. من حتماً ماهی را به طور منظم جزو برنامه غذایی خود منظور خواهم کرد.

(اعضاء باشگاه سلامت قلب در نیویورک هفته‌ای پنج مرتبه ماهی می‌خورند. نتیجه مستقیمی که از این کار حاصل شده کاهش میزان فشار خون و چاقی است. رژیم مکمل آنها شامل؛ مارگارین به جای کره، یک پوند گوشت گوساله در هفته، گوشت مرغ، گوسفند، بستنی میوه‌ای (بدون شکر) به جای بستنی، استفاده از چهار تخم مرغ در هفته، یک اونس روغن در روز، نان و غلات به اندازه کافی است.)

۲. حتماً شبها دیگر کار نخواهم کرد.

۳. از شرکت در میهمانی‌هایی که من را خسته می‌کنند یقیناً خودداری می‌کنم.

۴. دیگر کارهای اضافی را به هیچ وجه با خود به خانه نخواهم برد.

۵. این مطلب را درک خواهم کرد که کارها بدون من هم انجام خواهند شد.

۶. من دیگر هرگز همه مسئولیتها را به دوش نخواهم کشید.

۷. حتماً اجازه خواهم داد دیگران مسئولیت کارهای خویش را بپذیرند.

۸. این «قهرمان بازی» را قطعاً کنار خواهم گذارد.

۹. حتماً از یک برنامه غذایی منظم، بدون وقفه، پیروی خواهم کرد.

۱۰. برای آنکه با عجله به روز بعد برسم، هرگز شب هنگام سفر نخواهم کرد.

۱۱. حتماً به طور منظم نرمش خواهم کرد، ضمن اینکه در این کار افراط به خرج نخواهم داد.

۱۲. هرگز تعطیلات خود را با کار شلوغ نخواهم کرد.

۱۳. هرکاری را که برای نیل به هدف جوان ماندن و بیشتر عمل کردن لازم است حتماً انجام خواهم داد.

۱۴. برای جلوگیری از پیری باید هرروز بعد از روز دیگر، تنشهای خود آزاد کنم، و این کار را حتماً از طریق هیپنوتیزم انجام خواهم داد.

عجب غذاهایی! چه لقمه‌های لذیذی!

پرخواری در بشقاب همه هست و شمار آمریکایی‌هایی که استانداردهای تغذیه را حفظ می‌کنند بسیار اندک است. در سرزمین فراوانی، آنان تابع رژیم‌های غذایی وحشتناک و نامتعادلی هستند که به اضافه وزن منجر می‌شود، و برای آنان که به شمار کالری‌ها بی‌توجه هستند، هیپنوتیزم راه خوبی برای معالجه است. برای کنار آمدن با چاقی بر خود کنترلی تأکید شده است. تأکید بر «خودتان - انجام - بدهید» است. به این نحو که با ذهن خود تماس برقرار کنید و از طریق کنترل ذهن به پاسخهای مناسب، در مورد رژیم غذایی، دست یابید.

میل روانی به غذاهای چاق‌کننده - نسبت به غذاهای سالمی که نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین می‌کنند - نه تنها باعث اضافه وزن شما می‌شود، بلکه به سرعت از جوانی‌تان می‌کاهد. یک فرد مدرن آمریکایی، به موازات تغذیه پرکالری، با تحرک کمتری روبرو است؛ بیشتر می‌نشیند، بیشتر اتومبیل می‌راند، از نظر عاطفی تحت تنش شدیدتری قرار دارد، و همه این عوامل باعث می‌شوند وزنی را که از دست می‌دهد، کافی نباشد.

اگر احساس می‌کنید به کمک‌های تخصصی نیاز دارید، به دنبال آن بروید. شمار فزاینده‌ای از پزشکان، امروزه دریافته‌اند که هیپنوتیزم‌یاری

دهنده‌ای فوق‌العاده در کنترل و کاهش وزن است. حدود ۵۰۰ پز شک و روانشناس آمریکایی صلاحیت دارند که از طریق هیپنوتیزم مسئله چاقی اشخاص را درمان کنند. هزاران روانکاو متخصص در زمینه‌های مختلف دیگر وجود دارند. بنابراین اگر به کمک حرفه‌ای نیاز دارید، اگر بار سنگینی بردوش دارید که کمربتان را خم می‌کند، به سراغ این کمکها بروید. اجازه دهید یکی از آنها شما را یاری دهد. در هر حال اگر می‌خواهید به تنهایی این راه را طی کنید، این بخش از کتاب نقطه عطف شگفت‌انگیزی در امر خوش اندام بودن و جوان ماندن و بیشتر زیستن شما خواهد بود. با رعایت مفاد این بخش هیچ ناهنجاری بی در اندام شما پدید نخواهد آمد، و لو آنکه تبلیغاتچی‌ها دائماً این آهنگ راز مزه کنند که «عجب غذاهایی! چه لقمه‌های لذیذی؟»

مانع زمان را در کاهش وزن بشکنید

هر کس، بسی درنگ، می‌خواهد بداند «لاغر شدن چقدر طول خواهد کشید؟» در مورد وزن زیاد فقط يك پاسخ وجود دارد: هیچ راه سریع و ساده‌ای وجود ندارد. از چوب‌دستی شعبده‌بازان نمی‌توان استمداد کرد، جادو نیز در این امر بی‌اثر است. اما به هر حال برای آنان که می‌خواهند به خود کمک کنند جادوی چشم‌گیری، از طریق هیپنوتیزم، وجود دارد و این جادو زمان لاغر شدن را به سرعت کاهش می‌دهد.

پز شک چگونه با چاقی برخورد می‌کند

هنگامی که يك پز شک از طریق هیپنوتیزم بایک مورد چاقی کار می‌کند، ابتدا باید ارتباط احساسی مناسبی بین خود و بیمار برقرار کند. بیمار باید به او و به آنچه که او عرضه می‌کند معتقد باشد. باید این هدف در جلسه اول حاصل شود. اگر پز شک تا جلسه دوم به يك روند جذبه عمیق هیپنوتیک دست نیابد، بیمار پس از آن هرگز پاسخ مساعدی نخواهد داشت. اما اگر این روند جذبه را برقرار کند، هر جلسه موفقیت‌آمیز، زمینه کار را برای تلقین هیپنوتیک بیشتری هموار می‌کند.

شما نیز می‌توانید در مورد خود چنین کنید. می‌توانید (به جای برخورداری از يك کنترل خارجی) مانع زمان را، در کاهش وزن به وسیله کنترل «مغناطیسه‌های جوانی» بشکنید. می‌توانید، در خانه با اجرای برنامه «خودتان - انجام - بدهید»، خیلی زود به این هدف دست یابید.

در هر جلسه هیپنوتیزم، دکتر متوجه می‌شود که تلقینهایی را که در يك شخص چاق به کار برده است برای ۲۴ ساعت یا بیشتر - مؤثر واقع شده‌اند. اثر برخی از تلقینهای هیپنوتیک ممکن است برای هفته‌ها دوام یابد. در مدت سه‌ماه معالجه به وسیله هیپنوتیزم، معمولاً دکتر تمام راهها و وسایل خلاص شدن از شر سنگینی وزن را به بیمار خود القاء می‌کند. او در طول این هفته‌ها باید شیوه خاصی را برای شکستن مانع زمان، در کاهش وزن به کار گیرد.

نقاط تأکیدی که آگاهی از آنها

باعث کنترل پر خوری است

نقاط ویژه تنش
— اهداف نهایی —

نکاتی که باید در ذهن کاشته
شوند

- | | |
|---|---|
| <p>۱. میل به برخورداری از سلامتی بیشتر را در خود پرورش دهید.</p> <p>۲. از بیهودگی خویش اجتناب ورزید، بخواهید که جوان تر، دوست داشتنی تر و لاغر اندام تر به نظر برسید.</p> <p>۳. بخواهید که بیشتر و بهتر زندگی کنید.</p> <p>۴. بخواهید که زیادی وزن خود را از دست بدهید.</p> | <p>خواسته‌های شخصی
صمیمانه را در خود ایجاد کنید</p> |
|---|---|

- | | |
|--|---|
| <p>۱. دلایل خود را برای برخورداری ردیابی کنید. از روی تعمد بپذیرید که چرا اجبار وجود دارد (متخصص هیپنوتیزم درمانی ممکن است به وسیله رجعت، پرسش مستقیم، یا احتمالاً توسط تحلیل خواب به این علل دست یابد.)</p> | <p>مشخص کنید که چرا اجبار به برخورداری در شماست</p> |
|--|---|

- | | |
|---|---|
| ۱. از فشارهای اجتماعی درباره غذاها چگونه چشم پوشی می‌کنید . | ذهن خود را ، از روی قصد ، با عادت غذایی صحیح برنامه ریزی کنید |
| ۲. صرف غذا در بین وعده های غذایی را حذف کنید . | |
| ۳. حجم غذایی را که در هر وعده میل می‌کنید، کاهش دهید . | |
| ۴. نوع غذایی را که مصرف می‌کنید کنترل نمایید. | |

- | | |
|---|--------------------------------|
| ۱. تخلیه منظم . | حرکات صحیح دستگاه گوارش و ورزش |
| ۲. نرمش منظم که خود به مورد اول کمک می‌کند. | |

- | | |
|---|--|
| ۱. به عمد غذاهای پرچربی پادارای کر بوهیدرات را رد کنید . | این ظرفیت را در خود توسعه دهید که از غذا چشم پوشی کنید |
| ۲. مواد پروتئین دار را به جای مواد پرکالری جایگزین نمایید . | |
| ۳. به خود تلقین کنید که مواد غذایی پرکالری تهوع آورند . | |
| ۴. مصرف نمک را کاهش دهید . | |

- | | |
|---|--|
| ۱. احساس نفخ بعد از غذا خوردن را به وسیله هیپنوتیزم به خود القاء کنید که باعث بی میلی شما به غذا می شود . | احساس دروغین پر بودن معده را در خود ایجاد کنید |
|---|--|

کارهایی را که يك هیپنوتیزور حرفه ای انجام می دهد و شما نیز می توانید انجام دهید

هنگامی که تأثیر هیپنوتیزم - که ما آن را جذب می‌نامیم- برقرار شد، دکتر می‌تواند به نحوی سیستماتیک شروع به شکستن عادات شما کند. او قبل از اجرای يك برنامه مؤثر باید شما را بشناسد و درك کند. برای ارائه تصویری روشنتر از نحوه برخورد متخصصین با مسئله چاقی، نگرشی درونی را به شما ارائه می‌دهم . طرح زیر را خود در خلوت انجام دهید. طیف گسترده طرق کاهش وزن را مورد مطالعه قرار دهید. نسبت به این امر که این شیوه ها تا چه میزان در مورد رفاه شما

نیازها، و سلامتی شما حیاتی هستند، کاملاً آگاه شوید. از روشهای توسعه یافته توسط متخصصین استفاده کنید و به شکلی منطقی و از طریق هیپنوتیزم، وزن اضافی خود را از دست بدهید. نقاط تأکیدی زیر را تحت کنترل در آورید و بدین ترتیب آنچه را که خواستار آن بودید، خواهید یافت.

شگردهای ظریف برای کاهش وزن تلقین هیپنوتیک برای اشخاص چاق

تکنیک شماره ۱
کلمات کلیدی

تکنیکهای تلقینی بسیاری در زمینه کنترل از طریق هیپنوتیزم برای اشخاص چاق وجود دارد. یکی از مؤثرترین آنها کاربرد کلمات کلیدی است. کلمات کلیدی؛ جملاتی مؤثر، عباراتی مخصوص، یا ایده‌های یک کلمه‌ای هستند که اهمیت بسیار دارند.

به عنوان مثال دوشیزه چاقی را در نظر بگیرید که به وسیله هیپنوتیزم به ضمیر ناخودآگاه خود کلمه «خوش‌تراش» را تلقین کرده است. او در ذهن خود این طور عادت کرده است که هر موقع تمایلی برای غذای بین وعده‌های غذایی، یا پرخوری در سر میز غذا به او دست دهد، تنها کاری که باید بکند آن است که بگوید «خوش‌تراش» و با گفتن این کلمه اشتهايش از بین می‌رود. این روش به نوبه خود یک فرمان کنترل شخصی است. تلقینی است که انگیزه‌ای را در درون دارد.

تکنیک شماره ۲

تصویر ذهنی باریک و خوش اندام

در زیر هر بدن چاقی شخص خوش اندامی وجود دارد و در درون هر چاقی بدقواره‌ای، اندامی زیبا نهفته است. اگر اندامی متناسب در نظر مجسم شود، تصویری مثبت و انگاره ذهنی‌ای مطلوب است که

می تواند انگیزه و تمایل مثبتی برای از دست دادن وزن پدید آورد. بنابراین شما نیز می توانید تصویر دلخواه خود را، با توجه به روش زیر، در ذهن مجسم کنید:

طرز عمل (اگر شما يك خانم هستید)

يك تصوير زیبای ۱۰ × ۸ رنگی یکی از ستاره های باریك اندام روز را تهیه کنید. به مدت دو هفته هر شب آن را از مد نظر بگذرانید. با آن خطوط خوش ترکیب آشنا شوید و آنها را طلب کنید. يك مرحله جلوتر بروید. یکی از عکسهای دوران جوانی خود را انتخاب کنید و آن را از ناحیه گردن به بالا بپیرید و روی عکس ستاره مورد نظر مونتاژ کنید. شما اکنون «شمایی» را که می خواهید در دست دارید؛ تصویر، الگو، و ترکیب اندامها. همه روشن و واضح. تصویر ذهنی نیز روشن است. تصویری باریك و زیبا است که اکنون روی آن کار خواهید کرد. این تصویر که از طریق هیپنوتیزم به شما تلقین می شود، در زندگی شما به صورت يك طرح کلی در خواهد آمد.

تکنیک شماره ۳

نگرش هدف دار

نگرش هدف دار در زمینه از دست دادن وزن، همان از دست دادن وزن است. بر اساس این روش باید میزان وزن را ۲/۵ کیلو کمتر از وزن دلخواه در نظر گرفت. یعنی ۲/۵ کیلو به عنوان ذخیره برای وزن کمی که - حتی تحت شرایط هیپنوتیزم - اضافه و کم می شود، در نظر گرفته شود. مثلاً فرض کنید ۷۲ کیلو وزن دارید، و می خواهید وزن خود را به ۵۷ کیلو برسانید. شما می توانید به کمک روند نگرش هدف دار ۲/۵ کیلو از وزن مورد نظر کمتر کنید و به وزن ۵۴/۵ کیلو برسید.

بالقاء چنین ایده ای به ضمیر ناخود آگاه خود بگویید، « با این

نگرش هدف دار، دارم طرز تلقی خود را نسبت به غذا تغییر می دهم و از حالا به بعد تحت یک رژیم کنترل شده مصرف کالری قرار دارم. حالا می خواهم از چربی ها و موافندی به پروتئین و سبزیجات گرایش داشته باشم.»

هدفهای مورد نظر تان مختصر، روشن و مشخص هستند. از طریق هیپنوتیزم به ضمیر ناخود آگاه خود بگویید، «من به اندازه ای غذا می خورم که روی وزن دلخواه ثابت بمانم. مواد غذایی مورد مصرف خود را تنظیم و کنترل می کنم. بدن من کالری هایی را که به آنها نیاز ندارد پس خواهد زد و من وزن دلخواه را حفظ خواهم کرد.»

تکنیک شماره ۴

برنامه روزانه خود را بدانید

این تکنیک، چراها را در ماوراء اضافه وزن جستجو می کند. این تکنیک چیزی بیش از میل به دانستن در باره پر خوری است. زیرا انگیزه ای است که ناگزیر از شما می خواهد که بدانید چرا پر خوری می کنید. چرا خود را با غذا تنبیه می کنید، چه چیزی شما را مجبور به پر خوری می کند، چرا باید بخورید تا «احساس بهتری» داشته باشید. این تکنیک یک بررسی جستجوگرانه شخصی است.

به خود بنگرید و بپرسید، «چرا؟»، کشمکش درونی من چیست؟ «آیا انگیزه در من از بین رفته است؟»، «آیا من آدم چاق غمگینی هستم که از آدم چاق غمگین دیگری تقلید می کنم؟»، «قابلیت پذیرش و تضادهای من تا چه حد هستند؟»، «با چاق بودن چه کسی را و به چه علت تنبیه می کنم؟»

بنابراین از ضمیر ناخود آگاهتان این سئوالات را بپرسید و به طور عمیق خود را بازجویی کنید. در انجام چنین کاری باید یاد بگیرید که می توانید از شر علل تضاد درونی و خود - تنبیهی خلاص شوید،

و این که می توانید، با شناخت و دریافت نسبت به خود، از همه نعمت‌ها و سعادت جاودانی برخوردار شوید، و به شناختن که همان خواستن است دست یابید.

هنگامی که شما خود و نیازهای خود را بشناسید می‌خواهید که از هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ای کمکی برای کاهش وزن استفاده کنید. با اراده‌ای استوارتر به جذبه‌ای عمیقتر برای نیل به هدف خود دست خواهید یافت. از توجه به قواعد کاهش وزن خرسند خواهید بود. از شجاعت و اطمینان خود اعتماد به نفس بیشتر و بیشتری کسب خواهید کرد. میل کمتر و کمتری به خوردن در شما خواهد بود. در روند این شناخت خرسندتر، سالمتر و بهتر خواهید بود. نه تنها باریک‌اندامتر و خوش‌ترکیبتر خواهید شد، بلکه جوانتر به نظر خواهید رسید.

یک چیز حتمی است! شما خود را در بیشتر زیستن و ازدست دادن وزن مطمئن خواهید یافت، بنابراین به یاد داشته باشید که در وراء آن بدن چاق، شخص باریک‌اندامی که شما خواهان آن هستید، وجود دارد. مسئله خود - کنترلی روی مصرف کالریها را همین امروز آغاز کنید.

چگونه روی کالری‌ها خود کنترلی را اعمال کنیم

در این دنیای زیبای تازه که همه چیز باشیوهای کاملاً نوینی آزمایش می‌شود، خود - هیپنوتیزمی برای اشخاص چاق که می‌خواهند لاغر شوند، امیدهای تازه‌ای به همراه آورده است.

با وجود ارائه چنین چهار چوبی نمی‌توان انتظار داشت که هیپنوتیزم در مورد همه یکسان عمل کند. بعضی از اشخاص به سادگی بی‌آنکه خود بدانند از پاسخ به هیپنوتیزم طفره می‌روند. در حالی که اشخاص دیگر، مانند بیمار من، جن‌کالوی^۱، با تعجب اعلام می‌دارند، «هیپنوتیزم مانند معجزه عمل

1. Jan Calloway.

می‌کند.»

جن، باز دست دادن وزن به نحوی منطقی، این امر را ثابت کرد. او روش سالمی را در خود - کنترلی - روی - مصرف کالریها توسعه داد و به اهداف خویش دست یافت.

اما قبل از آنکه جن مصرف کالریها را تحت کنترل در آورد، راهی را به سوی ضمیر آگاه و ناخودآگاه خود گشود. او پردی غذا خوردن اجباری و ناخودآگاه، اعمال کنترل کرد. او جلوی اشتهای خود را گرفت و با ورود سوخت کمتر به کوره فیزیولوژی بدنش گرمای تنش را کاهش داد و وزنش کم شده تدریجاً احساس کرد یک میلیون دلار در دست دارد، و این آرزوی هر دختر چاقی است. او نه تنها از وزن خود کاست، بلکه بیست سال جوانتر شد.

برای بیشتر زیستن و بهتر زیستن از طریق کنترل کالری‌ها، بهتر آن است که از ابتدای کار انسان اعتراف کند که پرخوری بیشتر وسیله‌ای است برای جبران گرمی روانی تا گرمی فیزیکی. به این سبب هیپنوتیزم‌مدادای پرخوری نیست، بلکه روشی است جهت پیش‌گیری. شخص چاق بیش از حد غذا می‌خورد. در نتیجه معده‌اش بزرگ می‌شود. هنگامی که این کیسه بزرگ، در روند گوارش عادی بدن خالی شود، دیواره‌های آن حرکات عجیبی از خود نشان می‌دهند که آن را حرکات دودی معده می‌نامند. به محض اینکه معده خالی شد، میل به غذای بیشتر و بیشتری احساس می‌شود و آنچه که احساس می‌شود همان میل به مصرف کالری است.

خود هیپنوتیزمی برای رفع میل شدید به مصرف کالری واقعاً شیوه گزیده‌ای است. هیپنوتیزم می‌تواند در مورد از بین بردن دخالت عال روانی و فیزیولوژیکی که باعث چاقی می‌شوند، مورد استفاده قرار گیرد. می‌تواند از پیری زودرسی که همراه با چاقی به سراغ انسان می‌آید جلوگیری کند. می‌تواند شمارا در رسیدن به آن تصویر ذهنی زیبایی که در نظر دارید، یاری دهد.

چگونه يك زن هجوم كالري ها را در هم شكست و شخصيت خود را دگرگون ساخت

سارا روندوزو^۱ زنی بود که برای جبران ناراحتی ناشی از چربی های کوه مانندش به هر کاری مداخله می کرد. صرفاً به وسیله جثه اش برانجمن خانه و مدرسه، کلیسا، و خانواده اش حکومت می کرد. خود و همسر و فرزندانش را تحت فشار قرار می داد. بامستمك قراردادن این که، «خوب، می دونید من باید نیروی خودمو حفظ کنم»، در حد اقراط می خورد و به اعضاء خانواده اش نیز می خوراند.

هرچه بیشتر می خورد چاقتر می شد. و هرچه چاق تر می شد، شوهر و فرزندانش آشفته تر می شدند. یکی از فرزندانش يك روز این شجاعت را در خود یافت که به او بگوید لباسهایش گویسی در کارخانه خیمه سازی دوخته شده اند.

بالاخره در مقابل درخواستهای آنان تسلیم شد و خود را در معرض يك رژيم غذایی تحمیلی قرارداد. رژيم غذایی تأثیری نکرد، و او هیچ کنترل ارادی بی روی مشکل خود نداشت و به این نتیجه رسید که به کمکهای تخصصی نیاز دارد.

قبل از اینکه برنامه هپنوتیزم را با او شروع کنم - که مقدر بود و به وسیله آن در نهایت ۴۰ کیلو از وزنش را بکاهد - این ظرفیت را در او پرورش دادم که خود را در قالب شخصی باريك اندام مجسم کند. مطالب زیر بخشی از برگردان يك جلسه هپنوتیزم با او است که از روی نوار پیاده شده.

توهم و عمل آن

«چشمهای خودتون رو باز کنید خانم روندوزو. با وجودیکه عمیقاً

در خواب هستید، اما چشمهاتون باز هستند. در مقابل خود يك آینه می بینید. انعکاسی در آینه هست. تصویری درهم و تیره. حالا دارید اون تصویر رو واضحتر می بینید. زن چاقی رو که ۱۰۷ کیلو وزن داره در آینه می بینید. خودتون رو می بینید خانم روندوزو!»

جواب - بله

سؤال - از آنچه که می بینید خوشحالید؟

جواب - نه

سؤال - به من بگویید در آینه چه می بینید؟ شخصی رو که می بینید توصیف کنید.

جواب - آنچه که امروز هستم رو در تصویر می بینم؛ چاق، بدقواره، لبریز از چربی. هیچ لباسی اندازه ام نیست. باد کرده ام. باسن هایم مثل کوه هستند. سینه هایم آویزونه، دست و پا هایم مثل ستونهای بی قواره هستند.

سؤال - اون تصویر رو دوست دارید؟

جواب - نه.

سؤال - آیا می خواهید کاری برای چاقی خودتون بکنید؟

جواب - بله.

سؤال - پس قصد دارید در رفع این مشکل دست به کار بشید. این کار را از حالا شروع می کنید. تاسه می شمارم. تصویری که در آینه می بینید محو خواهد شد. در حالی که می شمارم تصویر شما، به نحوی که امروز هستید، پاك خواهد شد و بجای اون تصویر جدیدی خواهد آمد. تصویر شمای جدید... تصویر آنچه که می خواهید باشید...

يك... دد... سه ... چه می بینید خانم روندوزو؟

جواب - نمی تونه درست باشه؟

سؤال - چه می بینید خانم روندوزو؟

جواب - خودمو به شکل موقعی که ۲۱ ساله بودم می بینم. اون

موقع زن خوش قیافه‌ای بودم. دنیا مال من بود. زیبا و خوش اندام بودم. چاق نبودم! کوه چربی نبودم... تو را به خدا می‌بینید؟
سؤال - چه می‌بینید؟

جواب - اون لباس شنارو. اون‌ی‌رو که قبل از ازدواج با جرج، در راه پیمایی گروهی آتلانتیک سیتی به تن کرده بودم.
سؤال - خانم روندوزو آیا دوست دارید که آنقدر وزن کم کنید که یکبار دیگر بتوانید لباس شما به تن کنید؟

جواب - البته که دوست دارم، چه جور هم دوست دارم!
سؤال - «بسیار خوب خانم روندوزو، اون تصویری است که من و شما با هم روی اون کار می‌کنیم، هدف شما هم همین است. این تصویر رو همیشه در ذهن نگه دارید. اونو فراموش نکنید، برای اینکه می‌خواهید جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید. می‌خواهید اون طور که سالها پیش بودید به نظر برسید. کاهش وزن ناگهانی یا غیرعادی بی‌درکار نیست. با کنترل - غذا - و - ذهن، به تدریج وزن خودتون رو کم می‌کنید. به ۶۷ کیلو می‌رسید و در این وزن می‌مانید. این چاقی زشت از بین میره. خانواده شما به شما افتخار می‌کنند... به شما افتخار می‌کنند... شما به خودتون افتخار می‌کنید، چون دوباره اندام بساریک و قشنگی پیدا می‌کنید و اون لباس شای زیبارو به تنتون می‌کنید.»

عاقبت خانم روندوزو

حدس شما درست است. جلسات هیپنوتیزم، مانند آنچه که در بالا اشاره شد، همچنان تکرار شد و ظرف مدت ۱۴ ماه سارا ۴۰ کیلو ازدست داد. البته او دیگر هرگز در لباس شای ملکه زیبایی آتلانتیک سیتی ظاهر نخواهد شد، اما ظاهر تازه‌اش شخصیت و قیافه او را دگرگون ساخت. دیگر به نحوی ستیزه‌جویانه در وضعیتی تدافعی به سر نمی‌برد. دیگر همه آدم‌های اطراف خود را مجبور به پرداخت خسارت جنه زشت خویش نمی‌کند. دیگر خود یا دیگر افراد خانواده‌اش را زجر نمی‌دهد.

در آرامش به سر می برد ، زیرا «رها کن» را یاد گرفته است. سارا روندوزو واقعاً جوان تر خواهد ماند و بیشتر خواهد زیست، زیرا اشتیاق روانی برای خوردن غذاهای چاق کننده را در وجود خویش از بین برده است. او آموخته است که چگونه از عهده چاقی برآید موفق خواهد بود.

عملیات «اندام سازی» یا چگونگی کنار آمدن با چاقی

شیوه‌های گوناگونی برای ایجاد و توسعه مسوانع ذهنی در امر پرخوری وجود دارد. روش هیپنوتیک شامل تلقین‌های کلیدی‌یی است که ثابت شده است برای شما ارزشمندند. آنها را به‌خاطر رضایت خود مطالعه کنید و به‌خاطر بسپارید. اگر مایلید آنها را برای خود تفسیر کنید. اما از این ایده‌ها استفاده کنید. آنها را در ذهن خود بکارید و اولین گام‌های شگفت‌آور احساس جوانی و سرزندگی دوباره را طی کنید. با آگاهی نسبت به این امر که برای دیگر بار دوست‌داشتنی به‌نظر خواهید رسید، به‌سوی آینده گام بردارید.

روند زیر باید در خلوت اطاقتان انجام شود. برای کمک به شما در درك مکانیزم‌های تلقین مغناطیسی، فرمان لفظی هیپنوتیک شماره ۱۷ را به‌منظور بیان جزئیات به‌تفصیل بیان خواهم کرد و اهداف آن را بر خواهم شمرد. پس از آنکه ایده را در ذهن داشتید فرمان لفظی را صادر و اجرا کنید. روی آن کار کنید. خود - کنترل را توسعه دهید! برای کنترل جسم از کنترل ذهن استفاده کنید، زیرا هرچه بهتر پیام را به‌ضمیر ناخودآگاه خویش القاء کنید ظرفیت شما را در رویارویی با چاقی و برخورداری از يك زندگانی طولانی فراتر می‌برد.

فرمان لفظی هیپنوتیک

تلقین (مرحله ۱)

الگوی کنترل شماره ۱۷

هدف: توسعه توجه تمرکز یافته.

طرز قرار گرفتن: نشسته یا به حالت دراز کش.

مکان: هر جا که سکوت برقرار باشد.

آنچه باید بگویید:

تاسه می شمارم. درحالی که می شمارم پلکهایم سنگینتر و سنگینتر خواهند شد، هیچ صدایی، به جز صدای خودم، نخواهم شنید. روی هدای خود تمرکز خواهم کرد. هیچ صدای دیگری را نخواهم شنید. آنگاه چشمهایم بسته خواهند شد و هیچ چیز نخواهم دید... يك... پلکهایم دارند سنگین می شوند... خیلی سنگین... دو... پلکهایم خیلی سنگین هستند... خیلی سنگین... خیلی سنگین... دارند بسته می شوند... بسته هستند... بسته... کاملاً بسته... حالا پلکهایم محکم بسته هستند. نمی خواهم باز باشند. نمی توانم بازشان کنم. آنها را باز نخواهم کرد، مگر دوباره فرمان دهم که باز شوند.

هدف از تلقین مرحله ۱

این تلقین شخصی شما است. شما دارید به خود فرمان می دهید. اولین تلاشتان ممکن است به طور کامل موفقیت آمیز نباشد. این طبیعی است. شخص معمولی در چند مرتبه نخست توفیقی حاصل نمی کند. زیرا در تمرکز روی جسم مورد نظر باشکست روبرو می شود یا اینکه در اصل اعتقادی به مطلب ندارد و یا شاید هنوز یاد نگرفته است که به طور خودکار خود را تمرکز دهد و هیپنوتیزم کند.

در هر حال به محض آنکه تأثیر هیپنوتیزم شروع شود، يك کشیدگی دور چشمها و جمع شدگی در پلکهایتان احساس خواهید کرد. در آن لحظه خواهید دانست که شروع به موفقیت کرده اید. به خود

بگوئید که چشمهایتان محکم بسته هستند، و اینکه به هر اندازه سعی کنید، نمی توانید آنها را باز کنید. لحظه ای که چشمهایتان بسته بمانند و بعد با فرمان شما باز شوند، هنگامی است که خود و پرخوری خود را دارید تسخیر می کنید و موقعی است که آماده شده اید. از این پس مرحله دوم تلقین را انجام دهید. با تکرار، رسیدن به مرحله نخستین را ساده و ساده تر خواهید یافت. زمان اجرا کوتاه خواهد شد. در حالی که سرعتتان بیشتر می شود مهارتتان در این مرحله تلقین هیپنوتیک شما را برای مرحله دوم آماده خواهد کرد. این مرحله را آنقدر تکرار کنید تا بسته شدن چشمهایتان تقریباً بلافاصله پس از گفتن «یک، دو، سه»، انجام شود. حالا مرحله حساس بعد را انجام دهید.

تلقین مرحله (۲)

هدف: آرامش، در حالی که چشمها بسته اند.

طرز قرار گرفتن: نشسته یا به حالت دراز کش.

آنچه باید بگوئید:

حالا چشمهایم محکم بسته اند. آنها بسته خواهند ماند. در حالی که نفس را عمیقاً داخل و بعد بیرون می دهم، آرام خواهم شد. با هر نفس به آرامش عمیقتری می رسم. به طور عمیق تنفس خواهم کرد. عادی، اما عمیق نفس خواهم کشید. با هر نفس به آرامش بیشتری دست خواهم یافت. تمام تنشها دارند از تنم بیرون می روند. از فرق سر تا نوک پا احساس آرامش می کنم. به اندازه ای احساس سبکی می کنم که حس می کنم روی ابرها هستم.

هدف از تلقین مرحله ۲

باتلقین مرحله ۲ دو هدف را تأمین کرده اید. اول اینکه توجه خود را متمرکز کرده اید، و دیگر اینکه با برقراری آرامش خود را کنترل کرده اید.

اکنون ذهنتان آماده پذیرش پیامی است که توسط شما القا خواهد شد. با موفقیت به تمرکز دست یافته اید، اما اکنون می خواهید شروع کنید به خلق «خود» جدیدی، و بدین ترتیب در درون خود نیروی تازه ای

را ایجاد می کنید، نیروی خود - کنترلی. اکنون آماده انجام مرحله ۳ هستید .

تلقین (مرحله ۳)

هدف : توسعه نیروی خود - فرمانی

آنچه باید بگویید :

حالا می خواهم پای راستم را بلندکنم. ساق پایم دارد سفت می شود، سفت تر می شود، به نحوی که نمی توانم آن را خم کنم ساق پایم سفت است. ماهیچه هایش مثل سنگ سفت هستند. مثل فولاد محکم اند. هر قدر هم سعی کنم نمی توانم زانویم را خم کنم...

(موقعی که به این مرحله دست یافتید با این احساس که در این زمینه به طور کامل حس خود را از دست بدهید، کار را ادامه دهید.)

... انگشتان پایم دارند شروع می کنند به بی حس شدن، دارند بیشتر و بیشتر بی حس می شوند. دیگر هیچ حسی ندارند... گویی از کار افتاده اند... هنگامی که با پای دیگرم آنها را لمس می کنم هیچ حسی ندارند... حالا می خواهم به پا و به انگشتان پایم فرمان بدهم که حس خود را به دست آورند. دیگر بی حس نیستند... دارند بیشتر و بیشتر نسبت به لمس پایم حساس می شوند... حالا سفتی را از پایم خارج خواهم کرد... پایم دیگر سفت نخواهد بود. حالا می توانم آن را خم کنم، دیگر سفت نیست. دیگر بی حس و سفت نیست. انگشتانم دارند خنک می شوند، آنها خنک می شوند، آنها خنک تر می شوند. دارند شروع می کنند که حسی مانند یخ داشته باشند. با هر نفسی که فرو می دهم سردتر و سردتر می شوند. حالا خیلی سرد و فاقد حیات هستند. خیلی سرد، اما به محض آنکه تاسه بشمارم به حالت عادی بر خواهند گشت و من حتی در خوابی عمیق تر فرو خواهم رفت... به طور کامل و عمیق در خواب خواهم بود و موقعی که بیدار شوم احساس نشاط خواهم کرد. يك... دو... سه... هدف از تلقین مرحله ۳

در هر يك از این مراحل از کنترل ذهن استفاده کرده اید. از خود

خواسته‌اید که نسبت به فرمان پاسخ دهید. نیرویی غول‌آسا را کنترل کرده‌اید. اگر پاسخ شما متعادل نبوده، نگران نشوید. به کار کردن روی هر مرحله ادامه دهید زیرا توانایی ایجاد کنترل بر اثر تمرین حاصل می‌شود. این کار با تمرین به بار می‌نشیند، پس دوباره سعی کنید. روی آنچه که انجام می‌دهید تمرکز کنید آن «سخت شدن» را ایجاد کنید و بعد به حالت عادی برگردانید. آن «حالت بی‌حسی» را در دست یا پای خود خلق کنید، بعد دست یا پا را به حالت عادی خود برگردانید.

تذکر ضروری:

هرگز در برگردانیدن عضو خود به حالت عادی کوتاهی نکنید.

فرمان بدهید! بر قلمرو وجود خود فرمانروایی کنید. ذهن خود را کنترل کنید و بدن خود را کنترل کنید. غذایی را که میل می‌کنید، تمرین بدنی‌یی را که انجام می‌دهید و حذف غذاهایی را که برای سلامتی تان بسیار ضروری است کنترل کنید؛ وزن خود را از دست خواهید داد. به آنچه که در حفظ جوانی آرزویش را دارید، دست خواهید یافت. چاقی ناشی از عادات نابخردانه را از دست خواهید داد. بدنی نرم به دست خواهید آورد، با خود هیپنوتیزمی بیشتر خواهید زیست و بهتر زندگی خواهید کرد...

اکنون برگردید به مراحل تلقین به خود. به آنچه که بنا کرده‌اید، توجه کنید. تا به اینجا توجه خود را متمرکز ساخته‌اید. استراحت را برای بدن خود ایجاد کرده‌اید و خواب کافی را تأمین کرده‌اید. از اعضاء بدن خود خواسته‌اید یا به آنها فرمان داده‌اید که پاسخ دهند. در این جا مرحله چهارم تلقین را بیفزایید. این مرحله شش نکته اساسی را به شما می‌آموزد این نکات را در بنای تفکر و تمایل خود برای کاهش وزن بگنجانید. اینها نکاتی به هم پیوسته هستند، بنابراین همه را جزو برنامه تلقین منظور کنید و همچنین به دلایلی که همراه دارند، توجه کنید.

تلقین (مرحله ۴)

توجه : پس از آنکه سه مرحله نخستین تلقین را برقرار کردید و به کنترل کامل دست یافتید ، تلقینهای هیپنوتیک زیر را اضافه کنید.

۱. ... من حتماً درباره کاهش وزن و کنترل غذا به تصمیم مشخصی دست می‌یابم .

علاقه مندی نسبت به آگاهی درباره اضافه وزن لازم است اما کافی نیست . به همان نسبت ضروری است که میل به از دست دادن وزن اضافی را در خود تحریک کنید . راه سحر آمیزی برای خلاصی از وزن اضافی وجود ندارد . کاهش وزن نیاز به کار مداوم دارد . بنابراین تصمیم بگیرید . به اهمال و بی احتیاطی خود در پیروی از یک رژیم غذایی مناسب اعتراف کنید و بعد در این باره اقدام لازم را به عمل آورید . باخود ستیز نکنید! وقت را هم بیهوده نگذرانید . مصمم شوید که به اهداف خود نایل آید . عزم - به - پیردزی را جایگزین عزم - به - شکست کنید . آن تصمیم لازم را اتخاذ کنید و بعد از طریق القاء نیرومند هیپنوتیزم ، بنیان محکمی را در ذهن خود بنا کنید .

۲. ... من برانگیخته و مصمم هستم که موفق شوم .

مشخص کنید که چرا می‌خواهید وزن کم کنید . آیا می‌خواهید جوانتر به نظر برسید ، بیشتر عمر کنید ، و بهتر زندگی کنید؟ هدفتان چیست؟ آیا هدفی منطقی دارید؟ اگر منطقی است آن تصویر را در ذهن خود بنا کنید . به همان گونه که من به بیمار اتم القاء می‌کنیم ، به آینه سحر آمیز تخیل خود بنگرید . خود را آنگونه که می‌خواهید باشید ، ببینید . آنگاه در جهت نیل به آن هدف کار کنید .

۳. ... نقاط اشکال خود را تعیین می‌کنم و آنها را می‌پذیرم.

چرا پر خوری می‌کنید؟ چه چیز باعث شد که این کار را شروع کنید. چه عاداتهای بد غذایی را دارید؟ آیا به علت بی‌تفاوتی بین وعده‌های غذایی، غذا میل می‌کنید؟ از چه چیز ناخشنودید؟ آیا اخیراً درباره موضوعی خشمگین بوده‌اید؟ آیا گرسنه عشق و همدردی هستید؟ آیا با خانواده خود مسایلی دارید؟ آیا به زندگی شهوانی ارضاکننده‌تری نیاز دارید؟ به این سئوالات بی‌پرده، پاسخ دهید. مسایل خود را روشن کنید. نقاط اشکال خود را معین کنید، و تنها آن‌موقع شروع به درك این مطالب خواهید کرد که چرا با غذاها چنین می‌کنید که باعث چاقی شما شوند.

۴. ... خطرات پر خوری را به خود تلقین خواهیم کرد.

آخرین حقایق مربوط به چاقی را بدانید. تا آنجا که قادرید مسایل خود را مورد بررسی قرار دهید. به آزمایشگاه محل سکونت خود بروید. درباره کلسترول، نارسایی سرخرگی، فشار چاقی بر قلب، و نظایر آنها کسب اطلاع کنید. آنگاه مفهوم این اطلاعات را در ارتباط با سلامتی خودتان - و اینکه چگونه این اطلاعات می‌توانند در جوانتر نگاه داشتن، و پر خوردار نمودن شما از احساس بهتر وزندگانی طولانیتر صرفاً با منع پر خوری، به کار روند - بپذیرید.

۵. ... من «بایدها» و «نبایدهای» خود را می‌شناسم و از آنها عدول نمی‌کنم.

اگر از نظر احساسی آماده استفاده از هیپنوتیزم باشید، به کمک این وسیله عالی به نیازهای خود نایل خواهید شد. شما خود را در معرض

رژیمهای غذایی بسیاری قرار داده‌اید. من شخصاً کلمه رژیم غذایی را دوست ندارم. رژیم غذایی به معنی محرومیت و گرسنگی کشیدن و برخوردی غیرمنطقی بامسئله خود - کنترلی است. بنابراین بیاید آن را کنترل غذا بنامیم. موقعی که، درمورد خوردن، به «بایدها» و «نبایدها» اشاره می‌کنم، درباره آنچه که می‌توانید بخورید و آنچه که خوردن آن برایتان مضر است، صحبت می‌کنم. به این منظور جدولی را تنظیم کرده‌ام که به دنبال می‌آید. آن را بخوانید و از آنچه در آن هست دقیقاً آگاه شوید. ذهن خود را نسبت به نیازهایتان شرطی کنید، و این شرطی شدن را توسط هیپنوتیزم حفظ کنید تا «بایدها»ی سودمند برایتان عادت شوند. هنگامی که با عادات غذایی مناسب اراده خود را کنترل کنید، در نبرد علیه شکم برآمده پیروز خواهید شد. (جدول غذاهایی که می‌توانید و نمی‌توانید میل کنید متعاقباً خواهد آمد.)

۶. ... من حتماً کنترل را در دست می‌گیرم

همیشه به وسیله هیپنوتیزم به خود فرمان دهید. به جسم و ذهن خود و به احساس شورانگیز عزم - به - پیروزی فرمان دهید. لحظه‌ای که این کار را بکنید بهتر به نظر خواهید رسید و احساس بهتری خواهید داشت. این پدیده‌ها به سبب آنچه که هیپنوتیزم کرده است اتفاق نخواهد افتاد، بلکه به خاطر آنچه که شما با هیپنوتیزم انجام داده‌اید، صورت خواهد پذیرفت! این کار به سبب آنچه که توسط درمان تلقینی مانع شده‌اید، انجام خواهد گرفت.

اکنون لحظه‌ای به بخش قبلی کتاب و نیز جدولی که «نقاط تأکیدی» نام دارد، رجوع کنید. یک برگ از فصل روشهای حرفه‌ای را جدا کنید و نقاط ویژه تنش را مطالعه کنید. آنها را به کار بندید.

پس از آنکه روند هیپنوتیزم اولیه را به طور معمول انجام دادید و دریافتید که ضمیر ناخودآگاهتان دارد آن پیام بزرگ را درباره پر

خوری دریافت می‌کند، می‌توانید تمام عناصر تلقین خویش را بر ضد غذاهای چاق‌کننده ایجاد کنید.

آن شخص سرزنده و خوش اندامی را که در رؤیاء خود دارید ، در ذهنتان ببینید. در آینه ذهنتان خود را آنگونه که می‌خواهید باشید، ببینید . آنگاه رؤیاهای خود را تحقق بخشید. جوانتر به نظر برسید ! سالم به نظر برسید. پنج پیام عمده زیر را به قصد به خود القاء کنید:

۷. ... من دیگر بین وعده‌های غذایی، غذا نخواهم خورد.

۸. ... يك احساس سیری در شکم خود خواهم داشت و دیگر میلی به خوردن در من نخواهد بود.

۹. ... به‌عمد از خوردن غذاهای پر کالری خودداری خواهم کرد.

۱۰. ... خوردن چنین غذاهای پر کالری بی‌تقووع آور است.

۱۱. ... برنامه نرمش مناسبی را باروندکنترل غذا، همراه خواهم کرد.

این «نقاط تساکیدی» را یکی بعد از دیگری عمل کنید. عادات معمول خود را زیر پوشش تلقین بعد از هیپنوتیزم قرار دهید، و اطمینان داشته باشید که به‌زندگانی غنیتر و بهتری دست خواهید یافت. این کنترل‌ها را در مورد خود اعمال کنید. به‌خاطر انجام چنین کاری، از خود موجود نیرومندتری بسازید. از نیروی ذهن برای تسلط بر امور استفاده کنید. به‌دنیای تازه خود پابگذارید. برای عمل کردن شکل بگیرید. آن وزن اضافی را، باسن و کمر را حذف کنید. از نوبدی نسبت به این که در تله چاقی گرفتار شده‌اید، جلوگیری کنید. عملیات را شروع کنید. هم‌اکنون شکل بگیرید ۱ بادر نظر داشتن این عوامل اکنون از این طریق راهی به‌سوی ذهن خود بگشایید و هفت نکته زیر را به‌ذهن بسپارید . این کار را به سادگی می‌توانید انجام دهید. يك پوشه بردارید و در داخل آن کاغذ سفیدی قرار دهید و بر بالای آن این مطلب را تایپ کنید.

کارت تندرستی ایده آل من

۱. آنچه را که باعث می شود من بیشتر عمر کنم و بهتر زندگی کنم حتماً انجام می دهم.
۲. حتماً هر روز، در حد اعتدال نرمش می کنم و از آن لذت می برم.
۳. من فقط غذای سالم می خورم و هرگز در خوردن افراط نمی کنم.
۴. حتماً کمتر سیگار خواهم کشید یا اصلاً سیگار نمی کشم.
۵. حال من مطمئن هستم که مواد زائد بهتر از بدنم دفع می شوند.
۶. من یقیناً هیچ نیازی به الکل ندارم و مطمئناً دیگر الکل نمی نوشم.
۷. من حتماً پاکیزگی ذهن و جسم خود را در همه مواقع تأمین خواهم کرد زیرا می خواهم بیشتر زندگی کنم و جوان بمانم.

این ایده آلهای ساده را به خود تلقین کنید. خود را با آرزوی سلامتی اشباع کنید. قواعد تندرستی را که سلامت را به ارمغان می آورند برقرار کنید. بدین ترتیب شما می توانید بیشتر عمر کنید و جوان بمانند. در حالی که به گونه ای منطقی وزن از دست می دهید و از بازگشت وزن اضافی جلوگیری می کنید، می توانید از زندگانی بهتری برخوردار شوید. می توانید از تله های مصیبت بار دیابت، سخت شدن دیواره سرخرگها، لخته شدن خون در رگهای قلب و چاقی مفرط زشت و بد منظر، که تندرستی شما را به مخاطره می اندازند، اجتناب کنید.

با کاهش وزن و کاهش عناصر غذایی، که منجر به ایجاد جسمی ناراحت می شوند، از بروز عوارض پیچیده چاقی نظیر افزایش فشار خون، قلب درد، ظهور آلبومین در ادرار که ناشی از آسیب دیدگی کلیه ها است، اختلال در گوارش، سرگیجه، سردرد، بی خوابی، ناراحتیهای پوستی، درد مفاصل، گرفتگی وریدها، قاعدگی همراه با درد، نازایی، و ناراحتیهای دیگر، خلاصی یابید.

اقدام بعدی شما این است؟

- در پشت کارت، تندرستی ایده آل خود، نکات زیر را تایپ کنید:
- این است آنچه که خودهیپوتیزی می تواند در کاهش وزن برایم انجام دهد
این موارد را هرروز «باصدای بلند» بخوانید :
۱. کاهش وزن به وسیله خود هیپنوتیزی سبب خواهد شد که من خود را جوانتر و سر زنده تر احساس کنم .
 ۲. پوستم حتما نرم تر و عاری از لك خواهد شد .
 ۳. کنترل غذا حتما موجب خواهد شد که من باریکتر به نظر برسم ، به نحوی که خواهم توانست لباسهای خوش ترکیبی به تن کنم .
 ۴. بهتر به نظر رسیدن، خود اطمینانی و غرور را دوباره به وجودم باز می گرداند و برایم حفظ خواهد کرد .
 ۵. من را برای جنس مخالف جذابتر خواهد کرد .
 ۶. من حتما از نظر میل جنسی حتما زنده تر خواهم شد .
 ۷. تندرستی بهبود یافته ام مطمئناً شخصیتم را بهبود خواهد بخشید .
 ۸. در این فرآیند، روندپیری را حتما به تأخیر خواهم انداخت .
 ۹. در نتیجه رعایت این موارد حتما بیشتر خواهم زیست ، بهتر زندگی خواهم کرد و مجدداً جوان به نظر خواهم رسید .
- این کارت را در همه اوقات همراه داشته باشید و آن را مطالعه کنید. و بدین ترتیب بیشتر و بیشتر نسبت به این حقایق آگاه شوید که:
۱. فواید جنبی کنترل غذا عالی هستند .
 ۲. به وسیله خود هیپنوتیزی عادات بد می توانند شکسته شوند .
 ۳. عادات جدید غذایی می توانند شکل بگیرند .
 ۴. ذهن باید نسبت به هر دو مورد دوم و سوم شرطی شود .

این جدول کنترل غذائی من است

جدول پیشنهادی کنترل غذا - شماره ۱

تذکر: تأمین رژیم غذایی شما بایستی توسط پزشك معالجتان صورت گیرد . اد ممکن است روزانه ۱۵۰۰ کالری برای تغذیه شما پیشنهاد کند ، تا به وزن مورد نظرتان برسید. پس از آنکه به وزن دلخواه رسیدید ممکن

است به شما پیشنهاد کند که خود را به سطح ۲۳۰۰ کالری برسانید. کالری های خود را به نحو پیشنهادی زیر تقسیم کنید، بین وعده های غذایی، چیزی میل نکنید و فعال باشید!

صبحانه :

(از فهرست زیر ۳۷۵ کالری انتخاب کنید)

غلات :

مقدار کالری :

۲۵	۱/۲ فنجان آرد جو دوسر
۵۰	۱/۲ فنجان کرن فلکس
۷۵	۱/۲ فنجان پوره گندم
	نان :
۷۵	۱ برش نان گندم یا گندم سیاه
۲۰	۱ عدد بیسکویت غیر شیرین

کره :

۵۰	۱ قالب کره کوچک يك نفره
----	-------------------------

خامه :

۳۵	۱/۲ قاشق غذاخوری
----	------------------

شکر :

۲۵	۱ قاشق چای خوری پر
----	--------------------

میوه :

۲۵	۱/۲ پرتقال
----	------------

۲۰	۱/۴ گریپ فروت
----	---------------

۷۵	۳ عدد آلوی پخته
----	-----------------

مایعات :

۱۲۵	۱۸۵ گرم شیر
-----	-------------

۹۰	۱۸۵ گرم شیر بدون چربی
----	-----------------------

۰	چای یا قهوه بدون قند
---	----------------------

تنخم مرغ :

۷۵	۱ عدد
----	-------

فهار :

از فهرست زیر ۲۵۰ کالری انتخاب کنید .

مقدار کالری :

سبزیجات :

۲۵	۳/۴ فنجان کلم پخته
۲۰	۸ عدد مارچوبه
۲۵	۱/۲ فنجان بادنجان
۲۵	۲ عدد فلفل سبز
۲۰	۲/۳ فنجان جوانه کلم فندقی
۱۵	۱۰ برش خیار
۱۵	۱/۴ فنجان سرکاهو
۳۰	۱/۴ فنجان اسفناج پخته
۲۵	۱/۲ فنجان لوییا
۲۰	۱ عدد گوجه فرنگی متوسط تازه
۲۰	۳/۴ فنجان هویج
۳۵	۳/۴ فنجان شلغم

میوه :

۲۰	۱/۴ خربزه تخم قند
۵۵	۱ عدد سیب

مواد پروتئینی :

۱۰۰	۱/۲ فنجان ماهی تن
۱۰۰	۱/۲ فنجان ماهی قزل آلا
۶۵	۱/۴ فنجان پنیر هلندی
	تخم مرغ :
۷۵	۱ عدد

نان :

۷۵	۱ برش نان گندم یا گندم سیاه
	نوشیدنی :
۰	چای یا قهوه بدون قند

شام :

از فهرست زیر ۷۷۵ کالری انتخاب کنید .

مقدار کالری :	مواد پروتئینی :
۸۰	۲ تکه گوشت گوساله کباب شده
۶۰	۱ تکه سینه مرغ
۷۵	۱/۲ جوجه کباب شده
۹۵	۱ تکه گوشت گوسفند کباب شده
۸۵	۱ تکه استیک گوساله
۸۵	۲ عدد همبرگر استیک
۸۵	۱ قطعه استیک تنوری
۷۵	۱ تکه ماهی قزل آلائی رودخانه
۵۰	۱ تکه ماهی روغنی
۵۰	۶ عدد صدف خوراکی درشت
۷۵	۱ عدد تخم مرغ
مقدار کالری :	سوپ :
۷۵	۱ فنجان سوپ سبزی
۸۵	۱ فنجان سوپ اسفناج
۹۰	۱ فنجان سوپ چغندر
	نوشیدنی :
۰	چای یا قهوه بدون شکر
	نان :
۷۵	۱ برش نان گندم سیاه
	سبزیجات :
	از سبزیجات ارائه شده در فهرست نهار انتخاب کنید

تذکر : موارد اشاره شده در جدول بالا ، در حدی که مصرف کالری

را از حد تعیین شده بالاتر نبرد، قابل تغییر هستند .

موارد اجتناب

اجتناب کنید از: روغن زیتون، آجیل، آبگوشت، سوپ خامه‌دار
انواع سوس، آب نبات، شیرینی‌ها، ماکارونی، شکلات یا کاکائو،
نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای چاشنی‌دار، غذاهای پرنمک، میوه‌های
کنسرو شده، بستنی یا کیک، خامه ترش و مایونز.

حتماً میل کنید: مقدار زیادی آب (حداقل روزانه پنج لیوان)
پزشک شما ممکن است کمتر از ۱۵۰۰ کالری برایتان تجویز کند
از دستورات او پیروی کنید. در حالی که به محض آنکه دستگاه گوارش
و فیزیولوژی شما تطبیق یابد، به آن اندام باریکی که در نظر دارید،
خواهید رسید.

همه چیز در مغز است

مبارزه علیه چاقی يك حالت ذهنی است. چاقی يك مسئله مربوط
به رژیم غذایی یا نرمش یا مداوا نیست، چاق بودن مسئله‌ای است که به
بیماری مربوط است، بیماری روحی و جسمی. قابل تأمل است که انسان
به طور سیستماتیک به حالت ذهنی خود اجازه می‌دهد که قلب، سرخرگها
فشار خون، قیافه ظاهری، و طول عمر خود را ویران کند.
آنچه که از جمع‌بندی نتایج پر روی، هم انباشته شده حاصل
می‌شود تصویر ذهنی شلوغی است از عدم تجانس اجتماعی، اقتصادی
و حتی جنسی.

شخص مبتلا به سنگین‌وزنی بیمار است! آدم پر خور و فربه و
پراشته‌ها به کمک نیاز دارد! شخصی که راه زندگی خویش را با خود
تخریبی می‌بلعد، نیازمند امیدواری است. نیازمند شیوه‌ای است برای
بهبودی، باید استدلالهای بیهوده را متوقف کند و سرزنشهای بی‌موده

را کنار بگذارید. او محتاج اطمینان خاطر است، بنابراین بیاید در باره موضوع هیپنوتیزم برای دفع چاقی اقدامی عملی انجام دهیم.

بیاید همین جا و همین حالا اعتراف کنیم که هیپنوتیزم برای اشخاص چاق يك نوش دارو نیست، بلکه شیوه‌ای است برای کنترل که مانند دیگر شیوه‌های کنترل نیازمند کمک است. بنابراین برای کمک بیشتر به شما دراز دست دادن و زنتان چند نکته تحت عناوین «بکنید» و «نکنید» است که می‌توانند مکمل برنامه عملی شما باشند.

انتظار تغییرات شگرف یا کاهش وزن شدید که يك شبه بتواند شما را باریک اندام کند، نداشته باشید. در چند روز اول به قصد کاهش وزن زیاد، بیش از حد از خود مایه نگذارید (از دست دادن وزن اولیه ممکن است صرفاً آب باشد). در عین حال با گرسنگی خود را رنج ندهید. برنامه غذایی خود را با برقراری يك رژیم کم چربی - کم کربوهیدرات و پروتئین (مانند گوشت، پنیر، و مانند آنها) تنظیم کنید و در این روند خود را سرزنش نکنید. از رژیم غذایی مناسبی پیروی کنید و از این بابت بی‌زاری به دل راه ندهید. از شجاعت و کاردانی خود در غلبه بر مشکلات احساس غرور کنید. از کندی روند پیشرفت ناامید نشوید. و در این مرحله با نیازهای اجباری خود ستیز نکنید، به جای این کار خود را به وسیله هیپنوتیزم علیه چنین تمایلی شرطی کنید.

چگونه می‌توان نیازهای اجباری به غذا را کنترل کرد!

اگر میل به مصرف يك غذای بخصوص دارید با آن ستیز نکنید! فقط از آن بپشید. به عنوان مثال يك تکه کوچک از شکلاتی که علاقه زیادی به خوردن آن دارید، میل کنید و بقیه را کنار بگذارید، و پس از آن که چشیدید مقدار زیادی آب بنوشید، مصرف نمک را پایین بیاورید. روده‌ها و کلیه‌های خود را به خوبی تخلیه کنید. حتماً هدفی منطقی برای برای کاهش وزن در نظر بگیرید و این هدف را به يك پیشروی فزاینده

تبدیل کنید به نحوی که میل اجباری به غذا در شما کم و کمتر شود. روشهای دیگری که بر اساس آنها تحت شرایط هیپنوتیزم به خود می‌گویید «غذاهای اضافی زبان بخش هستند و شکمتان همین حالا هم احساس سیری می‌کند و غیره قبلاً پیشنهاد شده است.

به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید عادت يك عمر پرخوری و زیاده‌روی را يك شبه بشکنید. شرایط و دوستان خوش‌نیتی پیدا خواهند شد که شما را به جهت راهی که پیش گرفته‌اید تشویق می‌کنند، درحقیقت دوستانی پیدا خواهند شد که از اینکه شما را از يك رژیم غذایی دور نگاه دارند، خوشحال خواهند شد. بحرانیهای احساسی و اجباری پیش می‌آیند که ممکن است روحتان را دچار طغیان کنند، بنابراین احساس گناه نکنید و نگران آن نباشید و تصور نکنید که فاقد حس تشخیص شده‌اید. فقط این حقیقت را به رسمیت بشناسید که شما خود به زندگی خود گره زده‌اید و خود می‌خواهید این گره را باز کنید. چگونه؟

غذاهای اورژانس برای نیازهای اجباری

چگونه از عهده شرایطی که در آن میل به غذا در وراء کنترل شما است، برمی‌آیید؟ همانگونه که گفتم سبزی نکنید! بفرمایید بخورید! بخورید؟ البته! آن تکه کوچک شکلات را بجشید. یا از روشی که من آن را استفاده از غذاهای اورژانسی می‌نامم استفاده کنید.

غذاهایی وجود دارند که چاق کننده نیستند و شما آنها را کنار گذارده‌اید به عنوان مثال، سبزی‌ها، میوه‌ها، یا گوشت و اگر لازم شد کمی ترفشی شوید مانعی ندارد. به هر حال هوس خود را ارضاء کنید. مهم‌تر از همه تفکر خود را در باره انواع غذاهایی که میل می‌کنید، دوباره شکل دهید! این کار به غلبه بر هوسان کمک می‌کند، بنابراین ذهن خود را با آن همساز کنید این کار را به وسیله الفبای کنترل هیپنوتیک انجام دهید. در ذهن خود لذت کرفس خوشمزه، هویج خوشمزه، گوجه‌فرنگی

خوشمزه و کاهوی خوشمزه را القاء کنید. تحت این الگوی کنترل هیپنوتیک می توانید از غذاهای اودژانس برای کنترل هوسهای شدید غذایی استفاده کنید، تا هنگامی که هوس غذایی نیز، خود توسط هیپنوتیزم از بین برود.

مشکل تمرین بدنی را چگونه حل کنیم

نیازی نیست که در کنار هر برنامه کنترل وزن، برنامه تمرین بدنی سنگینی وجود داشته باشد. در حقیقت تمرین بدنی و ماساژ تأثیر چندانی در امر کاهش وزن یک شخص چاق ندارد. آنچه که در مورد تمرین بدنی و ماساژ حائز اهمیت است آن است که شما را در مورد خودتان و اهدافتان آگاه می کند. شما را وادار می کند به خاطر بسپارید که در زیر آن چربی ها آن شخصی وجود دارد که شما می خواهید باشید.

در آینه ذهنتان خود را چنین شخصی می بینید. به وسیله تلقین هیپنوتیک با القاء به خود، این تصور ذهنی را ایجاد می کنید. بعد روی برنامه طرح ریزی شده خود کار کنید، به نحوی که کاهش وزن به یک واقعیت تبدیل شود تا صرفاً یک نیاز درك شده. احساس تندرستی را که به وسیله نرمش حاصل می شود، در آغوش بگیرید و از آن برای توسعه تغییرات جذابی که مورد نظرتان است استفاده کنید.

خود را در تصویر یک ورزشکار قرار دهید و به سالهای عمر خود بیفزایید

آیا چهل سالگی برای شروع ورزش خیلی دیر است؟
 ک. ام. سمیرنوف^۱، فارغ التحصیل مدرسه پزشکی روسیه شوروی می گوید «هیچ موقع برای شروع ورزش زیاد دیر نشده است» او خاطر نشان

می سازد که ورزش نه تنها به اشخاص پیر کمک می کند که توانایی خود را برای کار کردن باز ... بلکه فرسودگی دیواره رگها و نوسانات فشارخون را جبران کند.

از هیچ کاری نکردن به انجام کاری بپردازید. میزان ورزش را به طور آهسته اما به تدریج افزایش دهید. این کار را با احتیاط و اعتدال انجام دهید. قلب خود را برای شرایط فوق العاده آماده کنید، اما انتظار نداشته باشید که کاری را که در ۱۴ یا حتی ۲۴ سالگی برایتان انجام می داده است، در ۴۰ سالگی انجام دهد.

فعالیت بیش از حد نه تنها باعث وارد آمدن فشار به عضلات دست پا، و کمر می شود، بلکه موجب وارد شدن فشار زیاد به قلب است و می تواند به آن صدمه بزند. بنابراین به یاد داشته باشید که قلبتان يك ماهیچه است و بایستی درست مانند هر عضو دیگر بدن به تدریج به ورزش عادت کند. هیچ اقدامی در جهت رقابت دوستانه نکنید. مگر این که بدنتان برای انجام چنین کاری آماده باشد. ورزش کردن و میل به ورزش قبل از آنکه عملاً انجام شود، بایستی از ذهن شروع شود. پیش از آنکه ورزش کنید، بایستی به وسیله تلقین خود را برای این کار شرطی کنید. این هم برنامه تلقین هیپنوتیک که می توانید کار را با آن شروع کنید:

برنامه تلقین سلامتی برای ورزش به منظور جوان ماندن

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۸

توجه: برنامه عادی تلقین خواب مغناطیسی را انجام دهید و بعد مطالب زیر را القاء کنید.

۱... من حتماً مایانات جسمانی خود را به طور منظم انجام خواهم داد.

ابتدا مشخص کنید که به سبب نارسائی یا نقض جسمی فاقد صلاحیت برای انجام ورزش نیستید، به خود اطمینان خاطر بدهید که ورزش هیچ گونه عوارضی در بر ندارد. مطمئن باشید!

۲... اگر تندی ضربان قلب و نفس نفس زدن درمن از بین نرفت در این صورت ورزش را کنار بگذارم.

اگر چنین علایمی همچنان وجود داشت، نشانه آن است که با بدنتان به شدت از فرم خارج شده است، یا يك بیماری جدی در شما عارض شده است که شاید از قبل در بدن شما وجود داشته است یا در حال حاضر مسئله ای دارید یا اینکه شدیداً به ورزش نیاز دارید.

۳... از يك برنامه ورزشی استاندارد روزانه پیروی خواهم کرد.

دوایت آیزنهاور^۱، رئیس جمهور سابق آمریکا، دچار حمله قلبی شد. پزشک وی، بلافاصله پس از بهبودی، او را به زمین گلف فرستاد. بازی گلف برنامه ورزشی او برای اضافه کردن سالهای بیشتر به عمرش بود.

۴... هرگز از زمینه ورزشی خود بیرون نخواهم رفت.

۵... اگر بیمار باشم، هرگز ورزش نخواهم کرد.

۶... اگر اضافه وزن داشته باشم، قبل از شروع يك برنامه ورزشی جدی تر، وزن خود را کاهش خواهم داد.

پنج نکته آزمایشی برای تعیین میزان برنامه ورزشی شما

این نکات کلیدی را به ذهن بسپارید:

الف: وزن شخصی

چشمه وزنی را مقیاس قرار داده اید؟ به یاد داشته باشید که هرچه از وزن ۲۵ سالگی خود بیشتر در شوید، پیش از شروع ورزش به کاهش وزن بیشتری نیاز دارید.

ب: اندازه دور کمر

در پی همان اندازه دور کمری باشید که در ۲۵ سالگی داشتید.

ج: آزمایش چاقی پشت

دستان را به پشت خود ببرید. بافت روی پائین‌ترین دنده را بین دو انگشت سبابه و شصت بگیرید. اگر این ضخامت بیش از ۲/۵ سانتیمتر است، تا زمانی که چربی اضافی از بین نرفته است، برنامه جدی ورزش را شروع نکنید. تحقیقات بیانگر این است که معمولاً همین مقدار چربی دور قلب است.

د: آزمایش چین و چروک دور گردن

بافت زیر چانه را بین دو انگشت سبابه و شصت خود بگیرید، اگر ضخامت آن بیش از ۰/۶ سانتیمتر است نشانگر روند پیری است، نمایانگر غیب و چربی غیر ضروری است.

ه: آزمایش آرنج

بافت روی آرنج باید مانند دیگر بافت‌های بدن باشد. اگر این بافت در بین دو انگشت سبابه و شصت، خمیر مانند و دارای پینه باشد یا ضخامت آن بیش از ۰/۶ سانتیمتر باشد، علامت پیری و عادات نشستن و برخاستن ناصحیح است.

حالا مراحل تلقین خود را ادامه دهید:

۷ ... من مطمئناً از ورزش لذت خواهم برد.

ورزش را مفرح کنید. برای قمار به زمین سبز گلف نروید. لحظه‌ای که پول وارد صحنه شود به دنبال خون شما است. تنش بر روی هم انباشته می‌شود و دیگر جنبه تفریح ندارد و سطح احساسات مخرب بالا می‌رود.

۸ ... من حتماً قبل از ورزش خود را شرطی خواهم کرد.

مثل ورزشکاران خود را گرم کنید. با پوشیدن عرق‌گیر یا لباس گرم کن خود را برای ورزش مهیا کنید. خود را با حالات معتدل نرمش

شل کنید، مثل لمس کردن انگشتان پا و خم شدن روی کمر. آنگاه درجا بالا و پایین بپرید و تا صد بشمارید. این کار قلب شما را آماده می کند و به سطحی می رساند که اگر بخواهید بدن خود را برای فعالیت بیشتر به کارگیرید آماده شود.

۹... ضربان قلب خود را برای تعیین میزان روی فرم بودن بدنم چك خواهم کرد.

اگر بدنتان روی فرم نباشد انتظار آن را داشته باشید که ضربان قلبتان، پس از نرمش، بیش از ۱۱۰ بار در دقیقه بزند. اگر پس از ورزش ضربان قلبتان به اندازه ۱۰ بار کاهش یافت در حال پیشرفت هستید، اگر پس از ۱۰ دقیقه ورزش، ضربان قلبتان تقریباً به اندازه قبل از شروع ورزش باشد همواره در شرایط بهتر بدنی قرار خواهید داشت.

۱۰... حتماً توصیه های پزشکم را می پذیرم.

۱۱... هر شب حتماً بیش از شش ساعت می خوابم.

۱۲... اگر سرما خوردگی داشته باشم و سرفه کنم، یا بیمار بوده باشم، یا عصبی یا خسته باشم، هرگز ورزش نخواهم کرد.

۱۳... قبل از ورزش هیچ چیز الکل داری نخواهم نوشید.

۱۴... حداقل از يك ساعت قبل از ورزش هیچ نوع توتونی نخواهم کشید.

۱۵... حتماً به ورزش های غیر سنگین روی خواهم آورد.

۱۶... مراقب خواهم بود و از موارد زیر اجتناب خواهم کرد.

(الف) کوفتگی بیش از حد پس از ورزش، به جای آرامش.

(ب) هرورزشی که باعث شود ضربان قلبم در روز بعد بالا برود.

(ج) هرورزشی که شبهای بی خواب را برایم به ارمغان آورد.

اثرات محرك ورزش

ورزش، مانند هیپنوتیزم يك کنترل است. ورزش به منزله بازی کن

«خط حمله» کار تیمی فیزیولوژی است. ورزش تحریکات را از قشر خاکستری مغز به اندامهای مختلف بدن انتقال میدهد. ورزش روی آن قسمت از مراکز مغز که جلوگیری کننده تحریکات سیستم عصبی سمپاتیک هستند، کنش و واکنش انجام می دهد. آدرنالین را که تنظیم کننده سیستم عصبی سمپاتیک است، آزاد می کند. ورزش به بازتنظیمی سیستم پاراسمپاتیک که خنثی کننده هیجانها و فشارها است، کمک می کند.

سیستم سمپاتیک شما را برای تحرک تنظیم می کند. سیستم پاراسمپاتیک استراحت را فراهم می آورد. ورزش به توزیع مجدد وزن بدن، با نسبتی بهتر، کمک می کند. روی قطر چربی دور کمر، رانها، و شانه ها اثر می کند. مصرف غذا نیز بنوبه خود کنترل کننده وزن است. شخص لاغر به جای آنکه اجازه دهد چربی دور شکمش را بگیرد، باید بازوها و ساق های خود را بگیرد. شخص چاقی که وزن کم می کند، باید به منظور احتراز از چین و چروک هایی که بر اثر لاغری بر روی پوست و عضلاتش ایجاد می شود، همواره ورزش کند.

جثه سرشار از جوانی، جثه ای روی فرم است.

با گذر عمر بدن گرایی به ایجاد کیسه های چربی اضافه دارد. با افزایش سالهای عمر میزان فعالیت بدن کم می شود. اگر می خواهید جوان به نظر برسید باید برای نیل به این هدف کار کنید. باید فعال باشید و آن جثه را روی فرم بیاورید. آدمهای جوان راه می روند، می دوند، خم و راست می شوند، و می پرند. آنها تحرک دارند! چربی را می سوزانند. اشخاص مسن تر این کار را نمی کنند. در نتیجه چ - ا - ق - ی حاصل می شود. نتیجه این کار دور کمر ضخیم، چین و چروک، زیرچانه و بازوهای شل خواهد بود. و این نهر جاری جوانی نیست، تبدیل بدن به یک بشکه است، پس بدن خود را نرم و انعطاف پذیر نگاه دارید! و با تعادل ورزش کنید. عضلاتتان را در وضعیتی متناسب حفظ کنید و خود را

سرزننده نگاه دارید، به گونه‌ای که آلونزو استاگ^۱ ۹۵ سال این کار را کرد. این روند را توسط هیپنوتیزم به خویش القاء کنید.

رضایتمندی جایگزینی را در خویش به وجود آورید.

چارلی منصور^۱ بیمار من بود. او صاحب ساختمان‌سی عظیم و يك شرکت استقراضی موفق بود، و هیکل پر باری، نظیر دفتر کارش داشت. معدن طلائی بود از شکلات و نوشیدنی‌های غیر الکلی. چارلی آنقدر چاق بود که از در اصلی بانک خودش نمی‌توانست داخل شود، و به کمک نیاز داشت. این چیزی است که در نهایت به او گفتم:

«چارلی باید ارضاء تمایلات خود را در زمینه‌هایی به‌جز خوردن جستجو کنی. اگر میل داری این زمینه‌ها را رضایتمندی‌های جایگزین بخوان، اما برای این کار باید قدری علاقه‌مندی‌های بیرونی داشته باشی. در کنار خوردن به کار دیگری پرداز. من می‌توانم در زمینه خود - نظمی - توسط هیپنوتیزم به تو کمک کنم، می‌توانم در برقراری عوامل کنترل به تو کمک کنم، اما به موازات آن تو هم باید خود انگیزتگی را در خودت پرورش دهی.»

این برنامه خود تلقینی است که می‌توانید از آن استفاده کنید.

به چارلی گفتم:

«برای خودت انگیزه‌ای به وجود بیاور که بر اساس آن برنامه‌ریزی کنی. نیروی «نخواستن» را در خودت توسعه بده. موقعی که و زنت را به حد مطلوب رساندی يك برنامه دایمی حفظ رژیم برای تو ترتیب می‌دهیم. از کوفتگی که به لغزش‌های غیر ضروری در زمینه خود کنترلی می‌جامد پرهیز کن، زیرا این امر به طور معمول به دنبال پر خوری

1. Alonzo Stagg

2. Charley Mansur

می آید. با آدمهای بشاشی که به زندگی تو معنا می بخشند معاشرت کن. راه خود را از اشخاص ایستا و غیر پویا جدا کن. به چیزهای نو علاقه مندی نشان بده و ذهنت را به آنها مشغول بدار. کارها را یکی یکی انجام بده. پروژه های بزرگ را که سبب نگرانی تو می شوند، پیگیری نکن، و در عوض اهداف موفقیت آمیز و ساده ای را که تدریجی هستند دنبال کن.

کاری بکن! بلند شو و حرکت کن! از روی آن صندلی بزرگ پشت میزت بیرون بیا. راه برو، صحبت کن. در باشگاهها و سازمانها فعال باش. سفر کن. از معاشرت با خسانها لذت ببر. اگر لازم است سیگار بکش و مشروب بخور. اما در «حد تعادل». بعداً به هنگام کاشتن تلقین های پس از هیپنوتیزم، در چارلی منصور، آموزش های زیر را به او دادم:

«عصرها که در خانه هستی و هوس شدیدی به غذا داری، برو دو لیوان آب، چای، یا قهوه بخور. يك سیب یا کمی ترشی یا چند دانه آلو بخور. بعد برو بیرون قدم بزن. چارلی، قدم بزن، قدم بزن، قدم بزن. در حالی که راه می روی نفس عمیق بکش، با هر نفس عمیق بگو، [من دیگه گرسنه نیستم. من دیگه گرسنه نیستم. شکمم سیر... سیر... سیر. من دیگه اون چارلی منصور چاق نیستم. من چارلی منصور خوش هیکل هستم!]

در حالی که این چیزها رو به خودت می گویی خود تازه ات رو دائماً پیش رو مجسم کن. چشم ذهن خودت رو وادار کن که تصویر ایده آل تو رو ببینه و بدون که در این نبرد داری پیروز می شی. اگر پس از قدم زن هنوز حس می کنی به غذا نیاز داری، يك لیوان بزرگ آب گوجه فرنگی بخور و بعد برو به رختخواب و بدون که در نبرد دیگری پیروز شده ای.

موقمی که به رختخواب می ری حساب دخل و خرج روزی رو که

گذرانده‌ای، در مورد کنترل وزن بررسی کن. این کار رو، قبل از آنکه نوار قبل از خواب رو روی دستگاه بگذاری انجام بده، خود تازه‌ات رو در نظر مجسم کن. آیا امروز اون تصویر ذهنی رو ضایع کردی؟ جلوی وسوسه‌های خودت رو گرفتی یا تسلیم اون‌ها شدی؟ در کجا لغزش داشتی؟ حالا حقایق رو مجسم کن و در خالی که نوار قبل از خواب تو رو کاملاً سست و آرام کرده پاد زهر پر خوری رو در ذهنت بکار، به وسیله تلقین بعد از هیپنوتیزم خودت بر فردا نیز غلبه کن.

چارلی، يك عادت روزمره به مرور توسعه پیدا می‌کند. موقعی که عادت در وجودت جایگزین شد دیگه هوس شدید به پر خوری، تو رو به ستوه نمی‌آره. ذهن تو بر این امر غلبه می‌کنه. رژیم غذایی که برای خودت برقرار می‌کنی برای تأمین نیازهای غذایی تو کافی «شکمت حتماً کوچیک می‌شه و موقعی که این شرایط ذهنی و فیزیکی به وجود بیاد، وزن بدنت خود به خود کم می‌شه».

خود را برای سر نوشت بسازید.

در برنامه خود فرمانی ذهنی شما سئوالات ویژه‌ای، در زمینه رژیم غذایی یا کاهش وزن به وسیله هیپنوتیزم، وجود دارند که شما به تدریج از خود خواهید پرسید. اینها به طور قطع سئوالات حایز اهمیتی هستند. و سزاوار پاسخ می‌باشند. و من با صراحت تام نوع سئوالاتی را که بیمار من روز به روز از من می‌پرسند در این جا اضافه می‌کنم :

سئوال . اگر کنترل هیپنوتیک را متوقف کنم، آیا وزن تازه خود را حفظ خواهم کرد؟

جواب . تا آن زمان که برنامه خود تلقینی هیپنوتیک خود را متوقف می‌کنید عادات خنوب نیرومندی را توسعه داده‌اید. در بیشتر موارد میانگین بیشتری از اشخاص وزن تازه‌ای را که به دست آورده‌اند، حفظ می‌کنند. شمار اندکی از اشخاص مقداری از وزن از دست داده

خود را مجدداً به دست می آورند. و اقلیتی دوباره به جای اولشان برمی گردند. در اینجا هدف آن است که شخصاً خود - نظمی را فراگیرید و نیروی ذهن شما پاسخگوی نیازمندی تان باشد و بتوانید نیازهای تان را براساس میل خود کنترل کنید. اگر آرزو دارید خوش هیکل و باریک اندام باقی بمانید بستگی به خودتان دارد. اگر آرزو دارید جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید نیز بستگی به شما دارد.

سؤال - چگونه بدانم که آیا ظرفیت انجام و توسعه برنامه ای علیه پرخوری را دارم یا نه ؟

جواب - تقریباً در همه اشخاص توانایی فراگیری و انجام هست. شما نیز این توانایی را دارید، و این حقیقت که مشغول خواندن این کتاب هستید نشانگر درک و فهم شما است. بنابراین با این خصوصیات اصلی که پیشاپیش از آن شما است، نیازی به نگرانی درباره عدم توانایی تان دراز دست دادن وزن به وسیله خود - هیپنوتیزمی نیست. شما همین حالا هم صاحب آنچه که برای موفقیت لازم است، هستید.

سؤال - چقدر از وقت روزانه خود را باید صرف این کار کنم ؟

جواب - برنامه خود تلقینی شخصی شما ممکن است چند ثانیه طول بکشد، یا ممکن است شما آن را با خواب کامل شب تلفیق کنید. این کار را قبل از آنکه به خواب بروید، انجام دهید. برنامه خود را در جهت آسایش خود پی ریزی کنید.

سؤال - آیا اضافه وزن صرفاً به سبب پرخوری حاصل می شود؟

جواب - اضافه وزن فقط به سبب پرخوری نیست. ممکن است مسایل مربوط به غده ها دخالته در این امر داشته باشند. اما فعالیت غیر صحیح سیستم غدد مترشحه داخلی علت عمومی این مسئله نیست. مشکل اصلی در بی احتیاطی های مربوط به رژیم غذایی نهفته است و کنترل

شما از همین جا شروع می‌شود. مثل معروفی است که در اینجا مصداق می‌یابد؛ « هر که بامش بیش برفش بیشتر. »

سؤال - آیا هیپنوتیزم برایم خطرناک است ؟

جواب - يك اتومبیل فقط همانقدر خطرناك است که شما آن را خطرناك می‌کنید. اگر به نحو صحیح از اتومبیل استفاده کنید به شما منفعت می‌رساند. از خود - هیپنوتیزمی برای جلوگیری از پر خوری استفاده کنید و به هدف خود برسید، بی آنکه خطری برایتان داشته باشد.

سؤال - چگونه بدانم که آیا با هیپنوتیزم می‌توانم لاغر بشوم یا نه ؟

جواب - این را نمی‌دانید ! چیزی را که می‌دانید آن است که اگر اصولاً از مختصری ابتکار برخوردار باشید، می‌توانید به خواسته‌هایتان دست یابید، خود - هیپنوتیزمی نوش دارو نیست . داروی همه دردها نیز نیست. چیزی که هست خود - کنترل است. شما چیزی بیش از آنچه که از خود می‌سازید، نیستید. شما چیزی بیش از آنچه که میل می‌کنید تا برای ماشین زندگی خود سوخت تأمین کنید، نیستید.

سؤال - آیا همه متخصصین هیپنوتیزم را به عنوان شیوه مطلوبی برای کاهش وزن می‌شناسند ؟

جواب - در این مورد نظرات بسیاری وجود ، همانگونه که متخصصین بسیاری در حرفه‌های مختلف وجود دارند. آنان که مخالف این مطلب هستند به نابینایی خود توسط روش‌های اختصاصی و مواضع خویش ادامه می‌دهند . اما آنان که از این شیوه استفاده می‌کنند به موفقیت‌های حسادت برانگیزی برای خویش دست یافته‌اند، و شما نیز با به دست آوردن موفقیت شخصی از طریق استفاده - و نه به دست استفاده کردن - از ارزش‌های خود - هیپنوتیزمی می‌توانید به این مهم

دست یابید .

سؤال - آیا فراگیری روند هیپنوتیزم مشکل است ؟

جواب - فرد متوسط می تواند یاد بگیرد که خود را هیپنوتیزم کند و این ابزار را برای تنظیم خواسته های خود به کاربرد. او می تواند این کار را در مدت نیم ساعت انجام دهد. بعضی به فرصت بیشتری نیاز دارند، و برخی کمتر. شخص می تواند یاد بگیرد که از هیپنوتیزم به عنوان روشی برای کنترل غذایی که صرف می کند، استفاده کند. تنها چیزی که لازم دارد فراگیری قلق کار و بعد تمرین است. این که تا چه میزان در این کار موفق شوید، صرفاً بستگی به عملکرد شما دارد .

چگونه ده سال به عمر خود اضافه کنیم؟

برای آنکه جوانی خود را حفظ کنید باید تندرستی خود را حفظ کنید، و هر گسستگی‌یی که در زنجیر تندرستی شما حاصل شود حلقه‌ای از زنجیر گرانقدر زندگیتان را جدا می‌کند. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید «سلامتی حالت تندرستی کامل فیزیکی، روانی، و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری و ناتوانی». در این تعریف يك عامل تنظیم وجود دارد کسی که می‌خواهد جوان بماند و از زندگی سالم و عمر طولانی برخوردار شود، باید گره‌ها را از مسیر زندگی خود بگشاید و خود را از شر عواملی که باعث پیری می‌شوند، خلاص کند.

سلامتی نیز مانند جوانی انگیزه اخلاقی نیست، اگرچه اجازه می‌دهد که انگیزه اخلاق پیشرفت کند. هیچ‌کس تا زمان بروز عوارض پیری فقدان جوانی را حس نمی‌کند. این عوامل نظیر: دردهای زودگذر، عدم توانایی در تشخیص خطوط ریز، و احساس اندك ناتوانی در پاها است. هريك از این علایم نشانگر کند شدن حرکت، پدید آمدن وقفه در روند عمر، و سست شدن حلقه‌ای از زنجیر حیات است. زنجیری که باید تندرستی «فیزیکی - روانی» را تأمین کند. در تنش‌های زائیده عصر فضا سیستم‌های بدن‌تان - اگر صد در صد سالم نباشند - در

موقع فرمان‌همگی در عالی‌ترین حد مطلوب خود نیستند. هر گسستگی که در هر يك از سیستم‌های بدن‌تان پدید آید، روند پیری آغاز می‌شود. به این سبب لازم است در کی‌جامع از خودتان، از مغزتان و از بدن‌تان، حالات احساسی و روند سلامت‌تان داشته باشید. اگر واقعاً می‌خواهید جوان‌تر بمانید و بیشتر عمر کنید باید داستان نوع بشر را بدانید.

داستان‌را به طور کامل نمی‌توان در این جا نقل کرد، اما شما نیز چون من می‌دانید هنگامی که سلامتی انسان با عادات بدی چون افراط در کشیدن سیگار، زیاده روی در سکس، اعتیاد به الکل، سوء تغذیه به خطر بیفتد، زنجیر تندرستی گسسته می‌شود، و زمانی که مقاومت جسم نقصان یابد، میکرب و عفونت بی‌هیچ مقاومتی داخل بدن می‌شوند. زمانی که شخص در روند نیل به موفقیت مشکلات احساسی داشته باشد، نیاز شدید ریشه‌دار و دیرپایی در او به وجود می‌آید که ممکن است به زخم معده بیانجامد، زیرا تنش او آزاد نشده است. محیط غم‌انگیز خانواده از هم پاشیده نیز ممکن است روال تندرستی کودک را در هم بشکنند و او را دچار پیری زودرس کند.

پیری خواه پیش‌رس باشد و خواه طبق سنین عمر، باید قوانین تندرستی رعایت شوند. نشانه‌های پیری بایستی مشخص شوند، بنابراین بیایید در نظرات کارشناسان این امر دقت کنیم.

چگونه گره‌های موجود در خط زندگی را تشخیص دهید

دال ریمل^۱ در کتابش تحت عنوان اساس تندرستی می‌نویسد:

پیری هنگامی آغاز می‌شود که انعطاف پذیری جوانی عضلات و بندهای عضلانی شروع کنند به از دست رفتن، به تدریج فرونشستگی و چین و چروک در پوست نمایان شوند، دیواره سرخرگها سخت‌تر شوند،

میل جنسی تنزل یابد، حافظه به کندی بگراید، توانایی یادگیری کاهش یابد و قدرت شنوایی و بینایی نقصان یابند.

تی.آ. هادیسن^۱ در کتابش به نام اصول پزشکی داخلی توجه خواننده را به برآمدگی سیاهرگها در دستها، پاها، ساق پاها، و مرض بواسیر به عنوان علایم پیری، جلب کرده است. از دیگر مواردی که در کتاب مذکور به عنوان علایم پیری آمده است، عبارتند از: برآمدگی شکم، آویختگی چانه، ضخیم شدن پوست در ناحیه آرنج، ضعف عضلات، تغییر عادات تنفس، تغییر عادات خواب، تغییر رنگ و شکل ناخنها، خاكستری شدن مو یا ریزش مو، سخت شدن زجاجیه و دوربین شدن چشمها.

طبق اظهار نظر استارلینگ^۲ که يك زیست شناس است، با افزایش سن افزایشی در فشارخون حاصل می شود. فشارخون در شش ماهگی ۹ روی ۶ است. این رقم تا ۴۰ سالگی ۶ درجه یا بیشتر افزایش می یابد، و هرچه سرخرگها سفت تر شوند، فشار خون بالاتر می رود.

با افزایش سن سوخت و ساز اساسی بدن نقصان می یابد و این امر نمایانگر شمار افزون گره های به وجود آمده در خط زندگی شما است.

فشارهای توانفرسا بر جوانی اثر می گذارد. با این حال آن را بهترین سالهای عمر نام نهاده اند. يك جوان بار زیادی را در سنین جوانی بردوش می کشد، با این همه آنقدر از پیش سرگرم جوانی خویش است که حتی متوجه این مسئله نمی شود. مطلب به گونه ای است که گویی همه از بزرگ شدن هراس دارند. مع هذا امروزه بیش از ده درصد جمعیت ما بالای ۶۵ سال هستند، و زنان بیش از مردان عمر می کنند. معذالك تعداد بسیار اندکی از عمر خویش لذت می برند

1 . T. R. Harrison

2 . Starling

و تعداد بسیار کمی نیز جوان می‌مانند، حتی در شرایطی که عمری طولانی می‌کنند. و مسلماً شما نمی‌خواهید سرنوشت اکثریت را داشته باشید!

آیا هیچ يك از «علایم پیری» زیر در شما مشهود است؟

توجه: فهرست بسیار اساسی زیر شامل مسائلی است که کم و بیش گریبانگیر نوع بشر است. در هر حال این فهرست به لحاظ اشاره‌ای که به «عوامل پیری» دارد و به لحاظ اینکه اینها عوامل ویژه‌ای هستند که باعث می‌شوند شما پیر به نظر برسید و احساس پیری داشته باشید، حایز اهمیت است. جدول زیر را بررسی کنید. از «عوامل پیری» خود آگاه شوید، درست آنگونه که باید از دیگر عناصر خودکنترلی در زندگیتان آگاهی یابید.

همه آمده‌ها به يك نحو عمر نمی‌کنند

زیست‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که بافتهای بدن عمر معینی دارند. آنها معتقدند این مطلب در مورد اندامهای مختلف، جنس و نوع افراد مختلف متفاوت است. این روال ناهادی تحت تأثیر محیط، تغذیه، بیماری، صدمه روانی، یا بی‌احتیاطی است.

علاوه بر آنچه که دانشمندان در این زمینه می‌گویند، این نکته نیز باید مورد توجه قرار گیرد که گوناگونی روند عمر در بافتهای معینی از اشخاص و فامیلهای به همین نحو ژادهای مختلف دیده می‌شود. به عنوان مثال موی خرس خاکستری و گوریل به هنگام بلوغ خاکستری می‌شود، در حالی که خرسهای معمولی و سایر پستانداران در روند رشد خود، هیچ‌يك از این عوارض را نشان نمی‌دهند. بنابراین اختلاف وجود دارد، و بسیار اتفاق می‌افتد که شما طبقه‌بندی خود را نمی‌دانید تا آنکه خود در روال عمر خویش به مطلب پی‌ببرید یا الگوی شجره خانوادگی خود را ببینید.

موهای اعضاء بعضی خانواده‌ها در سنین سی سالگی سفید می‌شود. برخی به هنگام نوجوانی طاس می‌شوند. در حالی که خانواده‌های

دیگری هستند که موهایشان تا ۷۰ سالگی حتی خاکستری هم نمی‌شود. چین و چروکهای صورت، در پاره‌ای از اشخاص ممکن است زود پدیدار شود. چین و چروک ممکن است در چهره آدمهایی پیدا شود که موقعی که پیر می‌شوند نه طاس هستند و نه موهایشان خاکستری شده است. در نتیجه با اندیشیدن در باره خاکستری شدن موها، طاسی سر، خشن شدن مو و پوست، تفسیر در هم آمیخته‌ای از ظهور پیری به وجود می‌آید. کلفت شدن پره‌های بینی و گوشه‌ها، و ضخیم شدن یا لاغر شدن لب‌ها را نیز باید به این مطالب اضافه کرد. ممکن است اعضاء ناحیه‌ای از بدن لاغر شوند و اعضاء ناحیه‌ای دیگر بیش از حد لزوم بزرگ شوند. تمام این‌ها نشانگر دو چیز است: وظیفه شناسی طبیعت و عدم خود-کنترلی شخصی.

عقاید افراد در باره پیری متفاوت است.

هاریسن که يك پزشك داخلی است، می‌گوید پیری حاصل جمع نقصان در عملکرد، زوال ساختار، پینه بستن، ماندن آثار زخم و افزایش سلول‌های کوره‌ای شکل زیر جلدی است که به سبب گسستگی و فرسودگی عمومی حاصل از گذر عمر صورت می‌گیرد. او اصرار دارد که انسان به اندازه سرخرگ‌هایش پیر نیست.

وی می‌گوید انسان درست به اندازه پوستش جمجمه و مغزش پیر می‌شود. او می‌گوید پیری ممکن است در پوست و مغز نمودار شود و در عین حال وضعیت گردش خون به بهترین نحو در بدن صورت گیرد.

يك بافت شناس به نام ای. دبلیو. هام^۱ با اعلام این مطلب که پیری عبارت از تغییراتی است که در مواد درون سلولی پدید می‌آید، موضوع مورد بحث هاریسن را تأیید می‌کند.

فہرست کنٹرول علائم ییری

-	-	کاهش دید چشم
-	-	کم بنیه شدن
-	-	نقصان سوخت و ساز
استخوان بندی		
بله	خیر	
-	-	فقدان اشتها
-	-	ورم مخاط روده بزرگ
-	-	پیوست
-	-	اسهال
-	-	سنگ کیسه صفرا
-	-	سنکسکه
-	-	پر خوری
-	-	زخم معده
-	-	سوء هاضمه
-	-	وجود گاز زیاد
سیستم عروق مترشحہ داخلی		
بله	خیر	
-	-	دیابت
-	-	گلواتر
-	-	از دیادتر فعالیت نیروئیر
-	-	کم کاری تیروئید
-	-	از دست دادن موها
-	-	پیری پوست
-	-	ضمخیم شدن پوست
-	-	کاهش حس شنوایی
-	-	کاهش حس بریائی

دستگاه دفع ادرار		
بله	خیر	
-	-	شب ادراری
-	-	تکرر ادرار
-	-	قطع ادرار
-	-	التهاب کلیه
-	-	عفونت کلیه
سیستم عروقی		
بله	خیر	
-	-	انسداد شرایین قلب
-	-	فشارخون بالا
-	-	تندی ضربان قلب
-	-	انسداد عروق
-	-	تصلب شرایین
-	-	بیماری‌های مربوط به گلبول‌های قرمز
-	-	ورم (آماس)
-	-	سیاهرگ‌های واریسی

-	-	فقدان میل جنسی
-	-	کاهش میل جنسی (جنس زن)
-	-	سقط جنین
-	-	درد زیر شکم و کمر به هنگام قاعدگی
-	-	کمر درد
-	-	کاهش تمایل جنسی
-	-	عقیم شدن
-	-	احساس حقارت
-	-	ترشح چرکی زنانگی
-	-	عفونت مجرای تناسلی
-	-	نداشتن معاشرت جنسی
دستگاه تنفس		
بله	خیر	
-	-	حساسیت
-	-	تنگی نفس
-	-	برونشیت
-	-	سرمایه خوردگی
-	-	نفخ
-	-	زکام بر اثر حساسیت
-	-	ورم غشاء مخاطی بینی
-	-	سل

سیستم عصبی		
بله	خیر	
-	-	سردرد
-	-	اعتیاد به مواد مخدر
-	-	اعتیاد به الکل
-	-	درد عصب صورت
-	-	پیچ خوردگی عصبی عضلات
-	-	فراموشی
-	-	ضعف شنوایی
-	-	ضعف بینایی
-	-	بیماری عصب

سیستم جلدی		
بله	خیر	
-	-	کهیر
-	-	خارش
-	-	جوش
-	-	جوشهای حاوی چربی
-	-	ضمخیم شدن پوست
-	-	شل شدن پوست
-	-	چین و چروک
-	-	زرد رنگی
-	-	سرخی بیش از حد

روند پیری چگونه پدید می آید؟

بافت های بدن يك نوزاد آنقدر شکننده و ترد است که اگر نیازی به جراحی داشته باشد، بخیه یا انکاء کمی دارد یا اصلاً اتکایی ندارد. با بزرگ شدن، ماده سلولی الیاف مانند افزایش می یابد.

بنابراین پیری عبارت است از تغییر شکل ماده غیر متبلور ژلاتینی بین سلولی به ماده فیبری. داستان، انتقال از لطیف به ضخیم، و از جوانی به پیری است. قضیه، قضیه پیر شدن است. و این داستان شما و داستان من است، از پیدایش بشریت تا تغییر به شکل زندگی امروزی، و این بستگی به ما دارد که از هر وسیله ای از جمله هیپنوتیزم برای به تأخیر انداختن روند پیری استفاده کنیم.

این نکته نیز حایز اهمیت است و باید به خاطر سپرده شود که هر چه ماده بین سلولی ژلاتینی بیشتر دوام بیاورد، مواد غذایی راحت تر از میان مویرگ ها عبور می کند و مواد زاید آسان تر دفع می شود. این امر، تغذیه بهتر یاخته ها را تضمین می کند. این مطالب به این معنی است که عواملی مانند ترشحات غدد داخلی و رژیم غذایی، نقش به سزایی در مسئله پیری ایفا می کنند. و نشانگر آن است که پیری علل مؤثر بسیاری دارد. با این «عوامل پیری» باید يك به يك مبارزه کرد.

حتی مهم تر از آن اینکه، موقعی که این بافت های درزی بسیار مهم از الیاف سخت انباشته شوند، این گونه مواد خود به رگ های خونی فشار وارد می کنند و باعث مسدود شدن آن ها می شوند. لحظه ای که این مداخله در کار فیزیولوژی بدن صورت گیرد، آن عضو بدن شروع به «پیر» شدن کرده است، خواه آن عضو جمجمه باشد، خواه پوست صورت یا حتی اندام تولید مثل. حال بپایید نگاهی گذرا به نحوه روند چنین پدیده ای داشته باشیم.

غدد مترشحه داخلی و روند پیری

غدد مترشحه داخلی هورمون‌ها را به‌طور مستقیم به جریان خون می‌ریزند. این غدد، به عنوان کنترل‌کننده اصلی بدن، تمام روند حیات را کنترل می‌کنند. جوانی بستگی به کار این غدد دارد، زیرا این غدد شگفت‌انگیز حیات ساز به ما کمک می‌کنند که بیشتر و بهتر زندگی کنیم، بی‌آن‌که دچار فرسودگی و از هم پاشیدگی شویم.

برای آن‌که این غدد وظیفه خود را به نحو صحیح انجام دهند، باید غذای سالمی دریافت کنند. غده هیپوفیز، به عنوان غده اصلی، فعالیت کلیه غدد هورمون‌ساز دیگر را هدایت می‌کند. این غده، تیروئید و پاراتیروئید را فعال می‌کند و در کار آدرنالین مؤثر است. موجب می‌شود که اوزالمعده هورمون انسولین را ترشح کند و نیز باعث تنظیم تخمدان‌ها در زنان و بیضه‌ها در مردان می‌شود. و هنگامی که این زنجیر غدد مترشحه داخلی وظایف خود را به‌طور عادی انجام دهد، پدید آمدن روند پیری به تأخیر می‌افتد. پوست همچنان جوان و لطیف به نظر می‌رسد. مایع درون عضلات همچنان به جریان تولید خود ادامه می‌دهد. مفاصل احساس بهتری دارند. گزارش به دست آمده از مادران باردار نشان می‌دهد که درد مفاصل آنان پس از گسترش ترشحات غدد داخلی، به منظور معالجه آرتروز، متوقف شده است.

مو، پوست، و ساختمان فیزیکی بدن تحت کنترل غده هیپوفیز است. گوارش و سوخت و ساز بدن تحت کنترل این غده است. و مغز تحت کنترل آن است. هر عدم تعادلی در کار هیپوفیز، یا دیگر غدد مترشحه داخلی که با هیپوفیز سروکار دارند باعث بروز علائم پیری می‌شود.

روند زشت پیری که به هنگام از کار افتادگی تیروئید چشم‌گیر است، اثری بیش از یک تنزل ظاهری یک عضو را دربردارد. همه چیز

تحت تأثیر قرار می گیرد و روند همه چیز کند می شود.
 بنابراین شکست عملکرد يك غده مترشحده داخلی باعث شکست
 در عملکرد غدد دیگر می شود. دکتر دی. تی. کوئیگلی^۱ تقریباً يك ربع
 قرن پیش گفت، «شکست در عملکرد بخش غدد مترشحده داخلی شبیه
 به پیری بوده است ... خود پیری است!»

این مکانیزمی است که تحت آن پیری پدید می آید. علایم پیری
 در شخصی که سال ها در فقر غذایی به سر برده در ۲۰ سالگی ظاهر
 می شوند. قاعدگی در بانوانی که از يك تغذیه ناکافی برخوردار بوده اند
 در سنین کمتر از معمول متوقف می شود.

این به آن معنی نیست که تخمدانها از کار افتاده اند، بلکه اساساً
 نمایانگر آن است که کل سیستم غدد مترشحده داخلی از پادرآمده است.
 قاعدگی در بانوانی که از يك تغذیه خوب برخوردار بوده اند تا ۵۰
 سالگی به طور کامل وجود دارد. مردانی که غدد مترشحده داخلی آنان
 وظیفه خود را به طور عادی انجام می دهند هیچ مشکلی در کار غده
 پروستات ندارند، از نظر میل جنسی جوان می مانند، و پوستشان همچنان
 جوان به نظر می رسد.

چگونه از پوست خود مراقبت کنیم که دچار پیری نشود.

در کتابی که در زمینه هیپنوتیزم تدوین می شود بسیار لازم است
 که به علایم پیری و پی آمدهای آن اشاره شود. ما بدون اطلاعات هیچ
 هستیم. اگر ندانیم مشکل مان چیست، نمی دانیم چگونه با آن روبرو
 شویم. به این دلیل اگر بر آن باشیم که یاد بگیریم چگونه از پوست
 خود محافظت کنیم که بتوانیم از پیری آن جلوگیری کنیم باید تصویری
 کامل از هیپنوتیزم و موارد فرعی دیگری که ممکن است به موازات

۱. Dr. D.T. Quigley در کتاب «سوء تغذیه ملی» از انتشارات

بنیاد ملی برای تحقیقات تغذیه ای در میلواکی صفحه ۵۲.

برنامه جاری هیپنوتیزم مورد استفاده قرار گیرند، در دست داشته باشیم. پوست در روند پیری تغییر و تحول لطف انگیزی از بافت لطیف دوره کودکی به سنین بالاتر ندارد. در منازعات فیزیکی و اجتماعی زندگانی، جسارت، غده‌ها، و ظاهر فریبنده نقشی در روند خشك شدن پوست که منجر به پیر جلوه گر شدن می‌شوند، ایفا می‌کنند. برای کمک به خود در حفظ آن قیافه سرشار از جوانی باید به عوامل باری دهنده‌ای بیندیشیم که کار عادی بافت‌هایی را که به سبب بی‌توجهی ما به‌طور صحیح انجام نمی‌شده‌اند از نو برقرار کند. به این منظور فرامین لفظی زیر را برای استفاده شما از طریق القاء هیپنوتیک ذکر می‌کنم. فرامینی که گرچه خالی از لغزش نیستند، اما برای شروع مناسبند.

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۱۹

توجه: پیام زیر را پس از برقراری خواب مغناطیسی القاء کنید.

۱. ... من آن «من جوان» را حتماً در ذهن نگاه خواهم داشت. از پیر فکر کردن، در هر زمانی، خودداری خواهم کرد.

۲. ... برنامه زیر را در زمینه مراقبت از پوست اجرا خواهم کرد:

الف) چهره خود را همواره پاکیزه و شاداب نگاه خواهم داشت.

پوست کثیف یکی از نخستین عوامل مؤثر در پیر جلوه دادن

پوست است. منافذ پوست را تمیز کنید، اما نگران چربی آن نباشید.

پوست چرب بیشتر جوان می‌ماند و بیشتر و طولانیتر جوان می‌نماید،

بنابراین برای تقویت فیزپولوژی نرمال پوست، هر نوع آلودگی را از

پوست خود پاک کنید و آن را ماساژ دهید.

ب) از لوسیون‌های ضد چربی برای پوست سرشار از چربی خود استفاده خواهیم کرد.

برای از بین بردن چربی بیش از حد یا کثیفی موجود در منافذ پوستم هر شب از لوسیون ضد چربی استفاده خواهیم کرد، اما نه در حدی که چربی متعادل پوست را متوقف کنم. من به حفاظت از پوست خود توجه خاص خواهم داشت، زیرا می‌دانم که پوست یکی از اولین خیانت‌کنندگان به‌نشان دادن سن است.

ج) اگر پوستم خشک باشد از مواد مرطوب‌کننده و نرم‌کننده استفاده خواهیم کرد.

از این‌گونه مواد برای مرطوب و نرم نگاه داشتن پوست خود استفاده خواهیم کرد. با حرکات دورانی نوک انگشت‌ها، اطراف چشم‌ها، بینی، دهان، گونه‌ها، و گردن خود را ماساژ خواهیم داد. این کار را به آرامی، اما محکم انجام خواهیم داد. این امر از وارد شدن صدمه به پوست من و بافت‌های موجود در زیر آن جلوگیری خواهد کرد. این کار از شل شدن بافت پوست یا صدمه دیدن رگ‌های خونی مربوط جلوگیری خواهد کرد.

د) موهای زاید را از صورتم دور خواهیم کرد.

غدد مترشحه داخلی ممکن است باعث رویدن مو بر صورت خانم‌ها شود (این‌گونه موها ممکن است روی چانه، گونه‌ها، لب فوقانی، یا گوش خانم‌ها رویده شود). این‌ها علایم تحریکات غیرعادی پیاز مو هستند. بهترین شیوه مقابله با این پدیده از میان برداشتن این قبیل پیازها به وسیله جریان برق توسط تکنیسین صلاحیت‌دار است. هرگز از داروی ازاله مو در مورد صورت استفاده نکنید. هرگز برای

از بین بردن موها (به ویژه موهای داخل بینی) از موچین استفاده نکنید. هرگز برای سفید کردن مو از آب اکسیژنه و یا محلول آمونیاك غلیظ استفاده نکنید.

ه) من حتماً ویتامین‌های طبیعی (نه مصنوعی)؛ A، B، C، D و E را به رژیم غذایی خود اضافه خواهم کرد.

با گذر عمر پوست به خشك شدن می‌گسرايد، زبر می‌شود. در حالی که از فعالیت رگهای خونی و غدد زیر سطح پوست كاسته می‌شود، پوست انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد. هنگامی که جریان خون دچار وقفه شود، پوست خود را ترمیم نمی‌کند. پوست نو ساخته نمی‌شود. به این سبب محافظت از پوست فقط امری ظاهری نیست. به چیزی بیش از پاکیزگی، تمیز کردن شبانه، و مرطوب نگاه داشتن نیاز دارد. برای آن که پوست در هنگام روز شاداب به نظر برسد به مراقبتی مداوم نیاز دارد. هپینوتیزم می‌تواند یکی از این الگوهای مراقبتی باشد.

و) با روال معکوس اخم کردن از شر چین و چروك‌های صورتم خلاص خواهم شد.

اخم‌های خود را واژگون خواهم کرد و در عین حال با کرم‌های حیات بخش نواحی چین و چروك دار را ماساژ خواهم داد.

ز) تمرین‌های صورت را انجام خواهم داد.

کار کردن با ماهیچه‌هایی که صورت را کنترل می‌کنند به آهنگ چهره و نگاه سرزننده كمك می‌کند. هنگامی که شما کنترل‌های اصولی را انجام دهید از «شل شدن» پوست صورت خود جلوگیری خواهید کرد.

ح (به خود خواهم گفت، «حتماً به زودی قیافه جوانی خواهی داشت.»

به زودی پوست صورتم شروع به نرم شدن خواهد کرد. وبافت لطیف تری خواهد داشت. دوباره جوان به نظر خواهم رسید، و احساس شادابی خواهم داشت .

ط (من حتماً بدن و چهره خود را وادار خواهم کرد که آن بنیه ای را که به وسیله هیپنوتیزم به دست می آید ، نشان بدهند.

سرفنخ های خصوصی به خانم ها برای جلوگیری از پیری

زمان به چکه چکه از بین بردن لطافت جوانی گرایش دارد . به ویژه هنگامی که شما خود اجازه چنین کاری را بدهید، بیشتر مصداق پیدا می کند . افزایش سال های عمر به آن معنی نیست که شما وقار ، زیبایی ، ظرافت ، دلپذیری و نرمی بدن خود را از دست بدهید . شما نباید در نظر ، عمل ، و احساس پیر باشید.

در گذر زمان البته ضرورت بیشتری برای توجه به بدن تان ، چشمهایتان ، رژیم غذایی تان و تمرین بدنی تان - در روند کار آیی بهتر و بهره وری از سال های عمر - وجود دارد .

به عنوان مثال ، در حالی که بر سال های عمرتان افزوده می شود، چشم هایتان باید منعکس کننده ذکاوت شما باشد . چشمان شما بایستی هوشیار ، صمیمی ، مهربان ، و نمایانگر شخصیت تابان درون شما باشد. صدایتان باید دوستانه ، محبت آمیز ، محترمانه و دل پذیر باشد . این ها به طور دقیق همان خصوصیات فردی است که موجب می شود يك شخص مسن ، جوان به نظر برسد ! موقعی که شما چنین خصوصیتی را از خود بروز دهید سال های عمر هرگز سد راهتان نمی شوند.

سال‌های عمر سد راه ستاره‌های سینمایی چون مارلن دیتريش^۱، جوآن کرافورد^۲، باربارا استانویک^۳، یا لوسیال بال^۴ نبوده‌است، و پیش روی الینر روزولت^۵ یا هزاران زن دیگری که صرفاً با برازندگی پیری را نپذیرفتند - اما اقدامی برای جلوگیری از آن نیز به عمل آوردند - هیچ مانعی پدید نیاورد.

هنگامی که ۲۵ سالگی را سپری کنید تازه وارد سال‌های شکوهمندی می‌شوید و اگر به‌نحو صحیح عمل کنید دوران وقار و پاداش بزرگ شما فرا می‌رسد. دوران مثبتی است که در طی آن شخصیت شما تثبیت می‌شود و به تدریج عمق تازه‌ای در سیمای شما ظاهر می‌شود. زمانی از زندگانی است که یک مرد یا زن به موفقیت در زمینه ازدواج یا شغل نایل می‌شود، و این فردیت و خود - اطمینانی در او مشهود است. زمانی است که خود رضایت‌مندی ناشی از نقش یک مرد یا یک زن را داشتن، به شما درخشش تازه‌ای می‌دهد، سیمای آرام‌تری از اطمینان، شایستگی، و حتی دلپذیر بودن را به شما می‌دهد. این زمان، به‌طور قطع، زمان زندگی شما است. برای حفظ این وجهه باشکوه عوامل تلقینی زیر را اضافه کنید.

۳. ... من بدن خود را برای تندرستی و نیز فعالیت سرشار از جوانی شرطی خواهم کرد.

با انجام تمرینات بدن‌سازی اندازه‌های مناسب بدن خود را حفظ و از شل شدن عضلات خود جلوگیری خواهم کرد. از شر آن برآمدگی شکم و شل بودن بافت زیر پوست خلاص خواهم شد، پیاده‌روی، گلف، شنا، بولینگ، و رقص خواهم کرد. جوان زندگی کردن را شروع خواهم کرد - و این شیوه را از همین امروز شروع می‌کنم!

1. Marlene Dietrich
2. Joan Crawford
3. Barbara Stanwyck
4. Lucille Ball
5. Eleanor Roosevelt

۴. ... تنش‌های خود را آزاد خواهم کرد.

موقعی که تنش‌های خود را آزاد کنم، چهره‌ام نرم و صاف خواهد شد. چین و چروک‌های ناشی از کشمکش‌های درونیم کم کم از بین خواهد رفت. گرایشی به پاکیزگی پوست، از درون و بیرون خواهم داشت. به گونه‌ای منطقی‌تر غذا خواهم خورد، به تکمیل رژیم خود توسط ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای سلامتی و نیز برای فیزیولوژی عضله و عصب که نقشی در تنش ایفا می‌کنند ضروری است، توجه می‌کنم. از هیپنوتیزم استفاده خواهم کرد تا من را در مشکلات زندگی یاری دهد.

پدیده‌های روان تنی و روند پیری

پیری دوران نامساعدی از زندگانی است که بی احتیاطی‌های بشر باعث می‌شود بسیار زودتر از موقع به سراغش بیاید. به محض آنکه روح انسان با جسمش در ستیز افتاد، نیروی جوانی رو به کاستی می‌رود و تضادهای روان تنی در او پدید می‌آید و پیری فرامی‌رسد. خوشبختانه بسیاری از تضادهای روحی، به وسیله تلقین، یا هیپنوتیزم قابل معالجه‌اند. خوشبختانه این قبیل تضادها را می‌توان به وسیله هیپنوتیزم محو کرد یا به نحو مؤثری زیر پوشش برد.

هنگامی که علت «عوامل پیری» شناخته و برطرف شود، روند پیری متوقف می‌شود. موقعی که محرك اصلی که شکست احساسی را شرطی کرده مشخص شود، شما در مسیر آزادی ذهنی هستید. هنگامی که شما دلیل تفکر اشتباه‌آمیز خود را مشخص کردید اثر مضر چنین تفکری را بر بدن خود خنثی می‌کنید. نکته در این جا است که باید علت را مشخص کنید! باید علت تضاد، انگیزه و سبب تخریب عمدی سلامتی و آرامش خاطر خود را بفهمید.

به منظور کمک به شما برای این که تنها کمی بهتر، در روند میل به جوان ماندن و بیشتر زیستن، خود را درک کنید، اکنون يك گام دیگر

شما را به جلو می‌برم، گامی جذاب به سوی ذهن.
این بار می‌خواهیم درباره موضوعی صحبت کنیم که شمار اندکی
از آدم‌ها به بحث کردن درباره آن رغبت نشان می‌دهند، معذالك
موضوعی اساسی است که باید به آن توجه کنید و قبل از آن که بتوانید
بر آن غلبه کنید باید به درك آن بپردازید. می‌دانم که در آرزوی شخصی
خویش نسبت به خود - بهبودی در طلب چنین در کی هستید. بنابراین
بیایید از همین جا آغاز کنیم.

چگونه علت صدمات روانی را که منجر به پیری می‌شوند بشناسید

تقریباً در همه زخم‌های روان تنی که به پیری می‌انجامد يك
تاریخچه خود تنبیهی وجود دارد. يك زمینه تضاد و انگیزه نارسا وجود
دارد. يك زمینه تقلید از دیگری یا يك تجربه احساسی قوی که تأثیری دیر
پا باقی گذارده وجود دارد. سطوح قابلیت پذیرش نیز در جراحات روانی،
که منجر به پیری می‌شود نقش دارند، زیرا اینها میزان قابلیت القاء نسبت
به صدمه را کنترل می‌کنند.

هر يك از این موارد، به عنوان يك خراب کار سمج نسبت به
سلامتی، عامل نابودکننده‌ای در روند پیری است. هر يك به گونه‌ای
شریرانه تندرستی را تحلیل می‌برد. هر کدام هاله‌ای از جرم را به دوش
می‌کشد. برای آن که آگاهی مختصری بر روی این عوامل به شما بدهم
توجه‌تان را به مطالب زیر جلب می‌کنم. بیایید لحظه‌ای بر هر يك
تأمل کنیم.

خود - تنبیهی

خود - تنبیهی رباینده سال‌های زندگی است. تمایلی است خود آزارانه^۱ برای صدمه زدن به خود، در حالی که هوشیاری و حافظه در ضمیر خود آگاه ساییده می‌شوند. اشخاصی که همواره احساس گناه می‌کنند به سرعت پیر می‌شوند، چهره‌هایشان، به‌طور معمول تابلوهای بدبختی هستند. بدن‌هایشان جوان نیستند. هیچ ملاحظاتی ندارند و به‌طور قطع از هیچ‌یک از ویژگی‌های جوانی برخوردار نیستند. آن‌چه که حتماً دارند نشان‌های دردهای خود - تحمیلی است. دردهایی چون: آرتروز، آماس کیسه‌های مفصلی، یبوست، کمردرد، سردرد. این‌ها نواحی مصیبت بار بشرند که تأثیری به‌سزا بر فیزیولوژی بدن او دارند. تأثیرشان بر سلول‌های جوانی جنایت بار است.

تضاد

تضاد موقعی حاصل می‌شود که «خواست» توسط منهیات محصور شود. «خواست» به ارضاء چیزی، علیه تابوها ستم می‌کند و نتیجه‌نهایی آن یأس و بی‌زاری است. نتیجه پرخاش‌گری و کینه‌توزی است. نتیجه، وجود احساسات سرکوب شده‌است که باعث از درون پوسیده شدن ضمیر ناخود آگاه و به همین نحو ضمیر خود آگاه می‌شود، و این شکنجه‌ای است که به هر سلول بدن یورش می‌برد. تضاد، درحالی که در درون مشغول فعالیت است باید راهی برای نشان دادن خود بیابد، و این کار را با از درون پوساندن سلامتی انجام می‌دهد. این کار را با تخریب جوانی انجام می‌دهد.

تضاد یکی از عوامل خطرناک پیری است که از درون کار می‌کند ۱

انگیزه

۱ - Masochistic از ریشه Masochism، به معنی لذت بردن از

درد و مقابل کلمه سادیسم است. ۲۰.

انگیزه نیرویی محرك است. به آدم‌ها كمك می‌کند زیرا آنها به كمك نیاز دارند. آدم‌ها، بدون انگیزه مثل گیاه هستند. آن‌ها موقعی که انگیزه نداشته باشند به دنبال راهی برای فرار از مسئولیت می‌گردند، شخصی که فاقد انگیزه جوان ماندن و بیشتر زیستن است شخصی است که به سرعت پیر می‌شود!

شخصی که روحاً و جسماً هیچ دلیلی برای جوان ماندن نداشته باشد به پس پرده‌های آهنین بیماری و پریشانی عقب‌نشینی می‌کند، که پرده‌ای است تغییر پذیر، و فراری است که فرار نیست. تقصیری است پنهان شده در پشت خود - تنبیهی.

این به آن معنی است که اگر می‌خواهید جوان بمانید و بیشتر زندگی کنید به نیروی محرك انگیزه نیاز دارید. هیپنوتیزم می‌تواند کمکی به القاء تدریجی انگیزه باشد.

تقلید

تقلید شیوه‌ای برای همسان کردن خود با شخصی دیگر. از وراء عشق و تحسین نسبت به يك شخص، قهرمان پرستی و میل به تقلید از آن شخص پدید می‌آید. به عنوان مثال، يك دختر چاق شبیه مادرش به نظر می‌رسد. مانند مادر چاقش آنچه مواد خوراکی روی میز است می‌خورد. مثل مادر چاقش به یخچال یورش می‌برد. پسرهای خواهند شبیه پدرانشان و دیگر مردان بشوند، بنابراین به زودی سیگار کشیدن را یاد می‌گیرند که بتوانند يك مرد باشند. تقلید يك مشکل همگانی است، به تمام جهات کشیده می‌شود. حتی پزشک‌ها هم این کار را می‌کنند. به عنوان مثال يك پزشک در اولین سال کارش درد و ناراحتی تمام بیمارانی را که وارد مطبش می‌شوند لمس می‌کند؛ آنها در هر نقطه بدنشان که احساس درد بکنند، او نیز در همان نقاط احساس درد می‌کند. عوامل شخصیتی و حتی بیماری ممکن است کپی شود و نتیجه نهایی از دست دادن سر زندگی است. تازگی از دست رفته است. پیری به گونه‌ای

خزنده پدید می‌آید و «عوامل پیری» وارد عمل می‌شوند.

تجربه احساسی

تجربه احساسی در گذشته و به همین نحو در زمان حاضر همچنان به نقش خود در جوان به نظر رساندن ادامه می‌دهد. تجربه منفی ممکن است نقطه احساسی مصیبت باری به وجود آورد که باعث ایجاد چین و چروک در صورت و گود افتادن چشم‌ها و گسترش تمام علائم و عوارض عقده ندامت بشود، زیرا این قبیل اشخاص از نظر احساسی و فیزیکی دچار پیری زودرس هستند.

سطوح تأثیرپذیری

تأثیرپذیری آن عوامل درونی موروثی و محیطی‌یی هستند که شخص را پیر می‌کنند، به این سبب که او احساس می‌کند مرگ زودرسش از پیش تعیین شده است. به عنوان مثال، جانی کی^۱ همیشه شنیده بوده خانواده اش در سنین جوانی می‌مردند. به وی این طور گفته شده که این يك ویژگی خانوادگی است. او با این اندیشه بزرگ شده و باترس از مردن و به سرعت پیر شدن همواره در ستیز بوده است. در سنین جوانی قابلیت پذیرش مرگ زودرس را از پیش در خود داشته است. موضوع ار آن جا آغاز شده بود - به گونه‌ای که از طریق رجعت هیپنوتیک او دریافتیم - که روزی او در کنار آرامگاه پدرش از کشیش شنیده بود که، «این خواست خدا است که این طور اتفاق افتاده. این دست خدا است. نسل‌ها است که مردان این خانواده جوان مرگ شده‌اند و در آینده نیز قضیه به همین منوال خواهد بود.» در حالی که جانی را به عقب رجعت می‌دادم تصویر پسر کوچکی را دیدم که به شکل رقت‌باری به آرامگاه پدرش می‌نگریست. پدرش ۲۳ ساله بود. تا هنگام اولین

دیدارم با جانی ، او هیچ امیدی برای خود نداشت . شادابی روح و سرزندگی جوانی را از دست داده بود. تنها در موضع شکست نبود، مرگ طلب شده بود و در انتظار جایی برای مردن. می توانید بگوئید که هر يك از شش عامل نیرومند بالا يك رفتار عصبی است و حق با شما است ! درست است . این ها رفتارهای عصبی هستند ! این ها علایم روان تنی هستند و درحالی که این بخش را می خوانید به علل آن پی خواهید برد ، هم چنین خواهید دید که چگونه خود هیپنوتیزمی می تواند، به گونه ای سنجیده به کار رود و چنین عوامل پیرکننده ای را از زندگی تان پاک کند .

با تصمیم قبلی از عهده مشکلاتی که جوان ماندن را غیر ممکن می کنند برخوردار شوید. با خودیاری به آینده گام خواهید نهاد و به جوایز طلایی بلوغ دست خواهید یافت. با تشخیص نقشی که پدیده های روان تنی در روند پیری بازی می کنند به درك این مطلب نایل خواهید شد که چرا آن شخص چاق از پر خوری به عنوان جبران ضعف خود استفاده می کند. چرا چنین شخصی برای برخورداری از يك احساس ایمنی و یا به عنوان سرپوشی بر احساس بی ارزشی خود، یا حتی به عنوان خود - تنبیهی از این روش استفاده می کند . این ها نیروهای قدرتمندی هستند، که نقشی بنیادی در بیماری و تندرستی بازی می کنند. و حتی نقشی بنیادی تر در این که شما جوان خواهید ماند و بیشتر خواهید زیست یا نه، بازی خواهند کرد.

آیا می توان در بیماری از هیپنوتیزم استفاده کرد ؟

علل پیری، بیماری، یا حتی شکست شغلی ممکن است - موقعی که دیگر روش ها مؤثر نباشند - به وسیله هیپنوتیزم روشن شوند . هیپنوتیزم ، به عنوان يك کاوشگر، به عاملی مخفی تبدیل می شود که استعار را بر می دارد و علل پنهان را آشکار می کند. هم چنین می توان

از هیپنوتیزم برای ترمیم زیان احساسی وارد شده بر ضمیر خود آگاه و ناآگاه استفاده کرد.

بنابر این تلقین، در هیپنوتیزم عاملی برای تشخیص و به همین گونه برای معالجه است. تلقین می‌تواند با پدیده‌های روان تنی به کار رود، برای معالجه بیماری‌بی چون تنگی نفس مورد استفاده واقع می‌شود، و یا ممکن است از آن برای کنترل شغل استفاده کرد. می‌توان به گونه‌ای مؤثر برای گرافناری سینوس‌ها، تب یونجه، درد آرتروز، آماس کیسه‌های مفصلی یا احساس خسارش در پوست از آن استفاده کرد. می‌توان آنرا برای تخفیف سردرد، از بین بردن پرخوری، اضطراب، تنش، یا شوک مورد استفاده قرار داد.

این که کدام روش‌های هیپنوتیزم را برای این منظور به کار ببرید بستگی دارد به روش‌هایی که شما با آنها از همه آشنا ترید و این حاصل کار بیشتر و بیشتر شما با این کیفیت شگفت‌انگیز است. در این کتاب شماری از الگوهای کنترل لفظی، که می‌توانید برای این منظور از آنها استفاده کنید به شما داده شده است. در حالی که فهرست مشکلات خود را بررسی می‌کنید به طور معمول سؤالاتی بنیادی درباره هیپنوتیزم برایتان مطرح می‌شود. این سؤالات ممکن است از این قرار باشند:

آیا برای انجام هیپنوتیزم باید بسیار آموزش دیده باشید؟

بگذارید این سؤال را این طور پاسخ بدهم: اگرچه هیپنوتیزم در دستان يك حرفه‌ای آموزش دیده مؤثرتر اجرامی شود، اما می‌تواند به گونه‌ای مؤثر، در خانه، توسط خود شما نیز انجام شود. به آموزش ناچیزی نیاز دارد و به مهارتی کمتر از آن. فراگیری عادات روزمره هیپنوتیزم آسان است. دکترها برای یادگیری يك روش هیپنوتیزم وقت کمتری صرف می‌کنند تا یادگیری بستن گره‌های جراحی.

چگونه هیپنوتیزم ناراحتی روان‌تنی را برطرف می‌کند؟

هیپنوتیزم مسکن درد نیست . درد را برطرف نمی‌کند . بلکه واکنش احساسی نسبت به درد را محدود می‌کند . به این سبب هیچ عوارض جانبی و بعدی مانند داروها باقی نمی‌گذارد . سمی هم نیست . ارزشمندترین جنبه بی‌هوشی هیپنوتیزم این حقیقت است که بیمار خود هم کاری می‌کند و بسیار هوشیار است .

چه چیزی نوع هیپنوتیزم به کار رفته را کنترل می‌کند؟

تکنیکی که به کار می‌برید تحت تأثیر این عوامل است :

۱ - تکنیکی که کاربرد آن را بهتر از همه فرا گرفته‌اید .

۲ - جدی بودن علایم .

۳ - این که چه مدت علایم وجود داشته‌اند .

۴ - تأثیر پذیری‌تان نسبت به هیپنوتیزم .

۵ - نوع شخصیت شما و قدرت خواست‌تان .

آیا کسی که مشکلات احساسی دارد مجاز است خود را هیپنوتیزم کند؟

هیپنوتیزم دهیچ زمانی نوشدارو نیست . زمان و مکانی برای هیپنوتیزم

وجود دارد و موقعی که فشار شدید احساسی یا عدم تولید واقعی ذهنی وجود

دارد، فقط يك شخص حرفه‌ای باید از هیپنوتیزم استفاده‌کند.

برای ناهنجاری‌های احساسی غیر طبیعی به متخصص مراجعه

کنید. گرفتاری احساسی کم اهمیت‌تر ، مانند خشم، خود - درمان‌پذیر

است. معالجه انتخابی به سادگی شامل دور شدن از سرچشمه دردسر

و بعد حفاظت از خود توسط دیوار حفاظ هیپنوتیک علیه عکس‌العمل

نسبت به این‌گونه وقایع در آینده است.

اگر احساسات ناشی از مشکلات خانوادگی باشد، هیپنوتیزم راه حل مناسبی نیست. ابتدا باید مشکلات خانوادگی برطرف گردد. قرص آسپیرین پاسخی برای سردرد ناشی از تومور مغزی نیست، و هیپنوتیزم نمی‌تواند مشکلات عمده‌ای را که شما را احاطه کرده‌اند پنهان کند.

احساسات اغلب از جانب خود ما به ما الهام می‌شوند. احساسات محصول ذهن‌اند. و چون محصول ذهن هستند، ذهن خود می‌تواند بر مشکل غلبه و یا آن را خنثی کند. هم‌چنین ذهن می‌تواند برای از بین بردن احساساتی که منجر به بیماری و به‌همین نحو پیری می‌شود مورد استفاده قرار گیرد.

در این مورد هیپنوتیزم می‌تواند نتیجه بخش باشد. از خود هیپنوتیزمی می‌توانید برای درك بهتر خود بهره‌مند شوید. لحظه‌ای که خود را بشناسید ترس‌ها و اضطراب‌های شما شروع می‌کنند به برطرف شدن. مشکلات بیرون ریخته خواهند شد. در روند درك و خود نظمی، افسردگی از بین خواهد رفت.

رضامندی‌های جایگزین را توسط هیپنوتیزم جانشین مواضع همراه با مشکل کنید.

در کار با مشکلات روان تنی، هیپنوتیزم چاقوی احساسی برنده‌ای است که می‌تواند علایم منفی موجود در ذهن را بچیند و دور بریزد. البته، موافقی هست که چنین علایمی نباید برطرف شوند! این گونه علایم ممکن است به مثابه چوب زیر بغل شخص به کار روند که عاملی منفی به حساب می‌آید. به عنوان مثال خانمی که ۲۸ روز دوره بین قاعدگی خود را به عنوان کتتری بر شوهرش اعمال می‌کند، درد تحمل‌ناپذیری را که هر ماه متحمل می‌شود به این طریق، نشان می‌دهد، مردی که از شغل خود در يك کارگاه تنفر دارد و اکنش خود را به صورت «حساسیت

نسبت به روغن «نشان می دهد، شخصی که مشغول ترك سیگار است ممکن است خارش های تحمل ناپذیری را از خود بروز دهد. به این طریق بیماری به منزله چوب زیر بغل (که پدیده ای است منفی) بروز می کند. در برخورد با چنین عوارضی به وسیله هیپنوتیزم، درد، حساسیت، و خارش باید به وسیله دیگری جایگزین شوند. این را رضامندی جایگزین می نامیم.

رضامندی جایگزین را می توان عملاً در ورزش، فعالیت های مربوط به انجمن خانه و مدرسه، مدارس شبانه، باشگاه های شبانه و نظایر آنها می توان مشاهده کرد. این نوع رضامندی همه جا هست و عبارتست از جایگزین کردن يك عمل مثبت به جای يك عكس العمل منفی. موقعی که چنین جایگزینی صورت بگیرد احساسات تبدیل به آرامش خاطر می شوند.

بنابر این درست در این حالت، خود هیپنوتیزمی می تواند برای بیشتر و بهتر زیستن و یاری دادن به کسب مهارت شغلی مورد استفاده واقع شود. هنگامی که مواضع همراه با مشکل را به جای رضامندی های جایگزین قرار می دهید زندگانی طولانی تری را تضمین می کنید، زیرا عوامل پیرکننده بیشتری را از بین برده اید. بنابراین احساسات انباشته شده بر روی هم را آزاد کنید! خود را در يك قالب ذهنی و جسمی صحیح قرار دهید. هیپنوتیزم فوراً در خدمت شما است. از آن استفاده کنید!

چگونه هیپنوتیزم می تواند به شخص

عصبی کمک کند

خوشبختانه اندکی آسیب روانی در همه ما هست، و بدون این منجاری احتمالاً هرگز تغییری پدید نمی آمد. بنابراین با آن نستیزید.

در طولانی کردن زندگی خود، اگر در قیاس با آدم‌های معمولی کمی غیر عادی به نظر می‌رسید نگران نباشد. مهم نیست که شما شخصی عصبی باشید.

بزرگترین پیشرفت‌های جهان توسط آدم‌هایی که «کمی عصبی» بوده‌اند صورت گرفته است. آنها چیزی اضافه و متفاوت داشتند، و این همان اندک روان نرزدی اضافی موجود در همه ما است که باعث ظهور مدیران تراز اول، سردیران خبره، هنرپیشه‌های بزرگ و ورزشکاران برجسته می‌شود، و این در مورد آن آلامدی که به سلامتی خود بیش از حد علاقمندی نشان می‌دهد و نقطه نظرهای خود را با جوان ماندن و رسیدن به مرحله پیری جدا افتاده - مانند مک‌فادن^۱ - ثابت می‌کند نیز صادق است. ما اغلب خرسندیم که نام چنین اشخاصی را در دفاع از قصور خود به زبان آوریم تا بتوانیم به جلو برانیم.

شخص عصبی چگونه است ؟

«شخص عصبی» در زندگی عادی، تا هنگامی که تحت کنترل قرار گیرد، اغلب برای خود و جامعه‌اش مسئله ساز و آزار دهنده است. آدم بیگانه‌ای است، با يك ناهنجاری که همه‌اش به خودش تعلق دارد. چنین شخصی ممکن است بی‌ثبات، انکاء ناپذیر، و ناپسندیده در آنچه که انجام می‌دهد باشد، ممکن است از درك بسیار بالایی برخوردار باشد و در زمینه خاصی بسیار ممتاز.

شما ممکن است «آدم عصبی» را در قالب شخصی ببینید که همیشه در حال اعتراض است و احساس می‌کند آدم بدبختی است، و این که کمی همیشه باعث آزار او می‌شود، و يك نافرستی می‌کند به او صدمه بزند، یا او را به قتل برساند یا تعقیبش کند. همیشه به عیب جوئی می‌پردازد. شخصی است افورده، از نظر احساسی لطمه دیده، از روی انگیزه‌آنی دست به انجام کاری می‌زند و حادثه پذیر است، و به سرعت پیر می‌شود.

شخص هیجانی یا عصبی دوست دارد مرکز توجه باشد. از هر فرصتی برای جلب شفقت دیگران استفاده می کند. کسی که در موارد افراطی این حالات قرار دارد دوست دارد دیگران را تهدید و تعقیب کند. از هیچ چیز ارضاء نمی شود و تقریباً به هر کس و به همه کس پرخاش می کند. فقط در مقاطع کوتاهی آرام است و دوباره آرامش خود را روی موضوعات جدید دیگری از دست می دهد.

دوست دارد به اعتصاب و شورش دامن بزند. از رؤسا منزجر است و میل ندارد که به او بگویند چه باید بکند. نمی تواند انضباط را تحمل کند. او دردسرساز است و هر جا که برود خود، دردسر است. بیماری راه گریز او از آرامش است و شما می توانید نمونه هایی مانند او را همه جا بیابید.

همانطور که قبلاً اشاره شد سهمی از آسیب روانی درهمه هست و بعضی از بزرگترین دگرگونی های جهان توسط چنین اشخاصی صورت گرفته است. این امر به سبب آنچه هست باید تشخیص داده شود و به آن اعتراف گردد.

در هر حال این ویژگی های بی اهمیت، اگر کنترل نشده باقی بمانند، ممکن است بدتر شوند. آنها ممکن است با زمان و تمرین تشدید شوند شرایط ممکن است نقطه ضعف را نشان بگیرد و آن را کانون دید قرار دهد. بنابراین شخص می خواهد جبران کند.

تضاد در ذهن او رشد می یابد و به نقطه ای می رسد که معیار عزت نفس او را و ممنوعیت های اجتماعی و اخلاقی را که بدان پای بند است - اگر به چنین اخلاقیاتی پایبند بوده باشد - از بین ببرد. ممکن است شروع به حقه بازی کند، دروغ بگوید، دزدی کند، و از شغلی به شغل دیگر برود. مشکلاتش بیشتر و بیشتر تشدید می شوند. امروزه روان نژند همه جا هست و معالجه بخصوصی در این مورد وجود ندارد، اما به طور قطع هیپنوتیزم و روان درمانی کمک هایی قطعی اند.

چگونه می‌توان با مشکلات روان نژند مقابله کرد

بله ، شخص عصبی می‌تواند با خودیاری کمک شود . می‌تواند این کار را با فراگیری موضوع ویژه‌ای که با استعدادهایش تناسب داشته باشد انجام دهد. در حقیقت می‌تواند آدم مهمی بشود . ممکن است مدیری تراز اول بشود ، یا يك صاحب‌نظر در امور تبلیغاتی، یا مدیر کارخانه ، و یا يك کارگردان سینما . ممکن است یاد بگیرد نقاشی یا مجسمه‌سازی کند ، ممکن است بتواند کتاب بنویسد ، و یا اسکیت و بولینگ بازی کند. می‌تواند از طریق هیپنوتیزم به احترام نسبت به اشخاص و اشیاء سوق داده شود . ممکن است به او این‌طور آموزش داده شود که موکول کردن کار به فردا را - که پس از چندی موجب می‌شود دیگران نحوهٔ عمل و تفکر او را زیر سؤال ببرند - متوقف کند.

چرا رفتار روان نژند این‌گونه است ؟

شخص بسیار احساساتی یا « روان‌نژند » شخصی است که هرگز واقعاً خود را تحت کنترل کامل قرار نمی‌دهد ، اگر چه ممکن است در خود نبوغی را توسعه دهد که دیگران را تحت کنترل درآورد . این ، احتمالاً ، به سبب این واقعیت است که او هرگز نسبت به جلوگیری از بروز احساسات خویش اقدام نمی‌کند. يك روان‌نژند زمینه توسعه فرمان بودن یا جبن را همواره با خود دارد . ممکن است از حیطة رفتار کودکانه به قلمرو رفتار يك دانشمند یا يك نویسنده بزرگ عبور کند. ممکن است اوباشی در خیابان‌ها باشد و یا شخصی که به قله کوهساران صعود می‌کند .

چون « روان نژند » تقریباً بی‌محابا و از روی انگیزه آنی عمل می‌کند و ترجیح می‌دهد در چهارچوب مقررات زندگی نکند، بنابراین

هرگز به بلوغ ذهنی نمی‌رسد. در عوض از نظر جسمانی و سلامتی پیر می‌شود، زیرا عناصر خود کنترالی او بسته هستند. موقعی که دیگران سعی می‌کنند روی او هیپنوتیزم انجام دهند در ابتدا موفق نمی‌شوند، زیرا آنرا رد می‌کند یا نادیده می‌گیرد. می‌ترسد. در هر حال اگر هیپنوتیزم را در مورد خویش به کار میرد به کنترلی عالی دست می‌یابد. هنگامی که «روان نژند» نیروهای شخصی خود را در دست داشته باشد می‌تواند شخص برجسته‌ای بشود!

هنگامی که «روان نژند» شروع کند به جایگزین کردن فعالیت سازنده به جای میل به شرارت، به اندیشیدن خواهد پرداخت. شروع خواهد کرد به سر و سامان یافتن. موقعی که تخریب را با آگاهی نسبت به دیگران جایگزین کرد، به کمک آنها تمایل پیدا خواهد کرد. در این هنگام است که در اندیشه و عمل بالغ‌تر خواهد شد. در این موقع است که شروع به طولانی کردن زندگی و لذت بردن از آن خواهد کرد، در آن هنگام است که سالها جوانتر به نظر خواهد رسید!

«شخص عصبی» شخصیتی شگفت آور است.

«شخص عصبی» یا «روان نژند» می‌تواند بسیار دوست داشتنی باشد. می‌تواند، همان‌طور که قبلا اشاره شد، هنر پیشه‌ای بزرگ، نویسنده‌ای زبردست و یا یک قهرمان جنگ باشد. او ممکن است به طرزی متقاعد کننده و حتی مؤثر حرف بزند، اما فعالیت‌های او در جامعه اغلب با بیشتر آنچه که برای گفتن دارد نمی‌خواند.

در هر حال باید توجه داشت که اگر روان نژند به حد جنون نرسیده باشد می‌تواند سامان گیرد! «شخص عصبی» می‌تواند با کمک کردن به خود از طریق خود هیپنوتیزمی سامان یابد. می‌تواند کنترل‌های اقتصادی و سکسی را بر خویش اعمال کند و رفتار سابق خود را اصلاح کند! می‌تواند سامان یابد و «مانند دیگر آدمها زندگی کند»، اگر از خود-هیپنوتیزمی همراه با کمک یک پزشک معتبر بهره‌جوید، می‌تواند

پیر و ضوابط شود. می‌تواند شروع کند به جوان تر به نظر آمدن و طولانی‌تر زیستن، به طریقی که در گذشته برایش غیر ممکن بوده است.

نمونه‌های ممتاز «شخص عصبی» که بر جهان تأثیر گذاردند، روسو^۱، مارتین لوتر کینگ^۲، پستالوزی^۳، لویولا^۴، و ناپلئون^۵ هستند. این‌ها نمونه‌هایی چند از بسیاری از انسانهایی هستند که، به شیوه خاص خود، تأثیر بسزائی بر جهان گذارده‌اند.

شیلدر^۶ زمانی گفت که هیپنوتیزم برای «معالجه» يك روان‌نژند بی‌فایده است تحلیلی عمیق لازم است. البته باب این مسئله به روی عامل شك باز است، زیرا روان‌نژند در حلقه اول از تسلیم شدن در مقابل «کنترل‌های خارجی» سر باز می‌زند. آنچه که شیلدر گفته است، در مورد روان‌نژند - موقعی که یاد می‌گیرد هیپنوتیزم را در مورد خود به کار برد - یقیناً صحت ندارد.

امروزه صاحب‌نظران - براین باورند که روان‌نژندان حتماً به معالجه جواب خواهند داد. آنها معتقدند که اگر از بیهودگی و غرور آنان استفاده شود به انضباط جواب خواهند داد.

روان‌نژند به وسیله هیپنوتیزم می‌تواند گرایشی داشته باشد به علاقمندی‌های سرشار نسبت به علم، هنر، ورزش، يك حرفه، و یا يك سرگرمی. امور روزمره و کار در هر يك از این مراحل می‌تواند به صورت ابزار کنترل او درآید. موقعی که از شدت ناراحتی او کاسته و منطقی‌تر شود از بلوغ بیشتری نیز برخوردار می‌شود. هنگامی که ناراحتی او کاهش یافت روند پیری او نیز کاهش خواهد یافت.

سوابق بیماران هر روانشناس یا روانکاو حاوی فهرستی طولانی

1 - Rousseau

2 - Martin Luther King

3 - Pestalozzi - محقق سوئیس (۱۸۲۷ - ۱۷۴۶) ۴۰.

4 - Loyola.. بنیان‌گذار جامعه یهودیت که در ۱۴۹۱ در اسپانیا

متولد شد ۴۰.

5 - Napoleon.

6 - Schilder

ار نام اشخاصی است که در زمینه تخصصی خود برجسته‌اند . آنها برجسته‌اند صرفاً به سبب آنکه کمی غیرعادی هستند . آنچه که ویژگی دیگر این گونه سوابق است ، نتیجه معالجات انجام شده است .

روان‌نژند می‌تواند سامان یابد، اما باید هدفی معقول داشته‌باشد، باید تحت کنترل باشد و لحظه‌ای که بفهمد رفتارش به خود وی صدمه می‌زند در خط دیگر اعضاء جامعه قرار می‌گیرد . ویژگی‌های انگیزه ناگهانی او که از وی يك روان‌نژند ساخته‌اند ممکن است در مجرای اعمال سودمندی قرار گیرند .

به عنوان مثال، به كمك تلاش‌های متمرکز هیپنوتیزم، روان‌نژند بی‌باکی که دست به شیرین‌کاری‌های ورزشی می‌زند می‌تواند به يك ورزشکار یا قهرمان برجسته تبدیل شود. روان‌نژندان می‌توانند در هر زمینه‌ای بهترین شوند، خواه موسیقی باشد و خواه رهبری مذهبی . با هدایت خود هیپنوتیزمی می‌توانند به رفیع‌ترین ارتفاعاتی که مورد - نظرشان است برسند. می‌توانند سلامتی خود را باز یابند یا بیشتر و بهتر از آنچه که در گذشته زندگی کرده‌اند ، زندگی کنند.

چگونه هیپنوتیزم می‌تواند شرایط بدنی مخرب

ناشی از تنش را از بین ببرد

چگونه علایم دردناك یبوست ناشی از افسردگی را بزداییم

یبوست ، مانند سر درد ، يك ناخوشی احساسی آمریکایی است، و يك مشکل روان‌تنی است . ماحصل یأس ، تنش ، و آزرده‌گی خاطر است . یبوست علامت غمگین‌کننده‌ای است که در عادت تخلیه ناکافی وجود دارد ، و در موارد قریب به اتفاق عوامل روانی علل عمده هستند. فشار و تضاد نقشی احساسی در یبوست بازی می‌کنند، و شما باید در کی

از چگونگی «عصبی» بودن یا روان نژندبودن خود داشته باشید، قبل از آنکه مسئله روشن شود.

جان مسین^۱ که در پی شغلی به عنوان یک نویسنده بود موضوع مشاجره همسرش و خانواده وی بود. آنها تلاش او را به تمسخر می‌گرفتند. آنان می‌گفتند که او به عنوان یک نویسنده مسائل پزشکی محکوم به شکست است. چرا شغل آبرومندانه‌ای در یک کارخانه به دست نمی‌آورد و مانند دیگر اعضای خانواده زندگی نمی‌کند؟

مسین تحت این نوع فشارها دچار اسپازم^۲ روده بزرگ شد. به تناوب یبوست و اسهال داشت. دردهای ناحیه‌ای در شکمش ظاهر شدند. همیشه احساس خستگی می‌کرد. از خواب، خسته بیدار می‌شد. خطوط فراوانی در صورتش ظاهر شدند. شانه‌هایش افتادند. به زحمت حرکت می‌کرد. آن جان مسین در اصل فعال، خلاق، و پر تحرک به یک گیاه تبدیل شد.

فشار خانوادگی سلامتی را از او جدا کرده بود. این مسئله او را از کاری که بیش از هر چیز می‌خواست بازداشته بود و او در کاری که آنها برایش انتخاب کرده بودند به زحمت افتاد. ناراحتی شکمش بدتر شد. درد عجیبی در چشم راستش پدیدار شد و درد عجیب دیگری در قلبش، که دامنه آن به بازوی چپ او کشیده می‌شد. یبوست او به تناوب به اسهال بیشتر تبدیل شد. درد شکمش بدتر شد و به او گفته شد زخم معده دارد و قسمت بزرگی از معده‌اش باید برداشته شود.

طیب بر جسته دیگری به جان گفته بود سرطان دارد و کولون^۳ صاعد او باید برداشته شود. جراح دیگری به او گفته بود راست روده^۴ او اشکال دارد. یک متخصص قلب به او گفته بود قلبش در وضعیتی

1 - John Masin.

۲ - Spasm - انقباض دردناک .

۳ - قسمتی از روده بزرگ که به سمت بالا قرار دارد .

۴ - قسمت انتهایی روده بزرگ که به مخرج منتهی می‌شود .

است که نمی‌تواند هیچ تضمینی برای ادامه حیات وی بدهد، مگر آنکه به درمان گران قیمتی تن در دهد. در این هنگام او یاد گرفت که به وسیله هیپنوتیزم قسمتی از تضادهای درونی خود را بزدايد. تضادهایی که او را تکه پاره و پیر می‌کرد. به کمک معالجه به وسیله هیپنوتیزم دریافت که مشکلاتش را بشناسد و آنها را مشخص کند، و درباره روال فعالیت‌های آینده خود به نتیجه‌گیری‌هایی دست یابد.

درباره کارگیری روند پرسش « بلند شدن انگشت » دریافتیم که یبوست جان صرفاً نشانه يك یاس و بی‌زاری دیر پا است. موقعی که توصیه کردم که تصمیماتی بگیرد یا در غیر این صورت به آدم سخت بیهوده‌ای تبدیل خواهد شد که این بیهودگی را خود به خویش تحمیل کرده است، گفته مرا پذیرفت و تصمیمات بزگی اتخاذ کرد! به يك نویسنده تمام وقت مبدل شد! با پدر همسرش به هم زد، به همسرش گفت: « یا دهانت رو ببند و دنبال من بیا یا برو به خانه پدرت. » و به من چنین گزارش داد که همسرش با دهان باز و حیرت‌آلود به او زل زده بوده و بعد با خوشحالی همراه با شگفت زدگی به گریه افتاده و گفته بود، « اوه، جان چرا خیلی زودتر از این قانون وضع نکردی. »

امروزه جان مسین نفس موفقیت است. ماهی نمی‌گذرد که شما یکی دو مقاله پزشکی از او در مجله ملی هفتگی ببینید، روزی نمی‌گذرد که وی در آن به کنترل هیپنوتیک خود توجه نکند. جان مسین مشکل یبوست خود را حل کرد، و نیز گرفتاری‌های خانوادگی‌اش را.

سردردها هم دردی هستند!

سر درد يك نشانه نیست. يك عامل پیرکننده است! به مثابه يك تابلوی راهنمایی است که در آن با فلش این حقیقت نشان داده شده است، « چیز غلطی وجود دارد که با روانی است یا پاتوبیولوژیکی^۱. » سردردها ممکن است ناشی از گرفتگی سینوس‌ها، نگرانی‌ها، پایین

بودن فشارخون، خستگی چشم، یبوست، عفونت‌ها، ضرب‌دزدگی، یا از مغز باشند. ممکن است عکس‌العملی نسبت به يك حساسیت غذایی یا دارویی باشد. اگر انگشت خود را روی علت اصلی آن بگذارید ممکن است به گونه‌ای اساسی خاتمه یابد.

می‌توان سردردها را با هیپنوتیزم «درمان» کرد.

«معالجه» سردردها بستگی به شناخت علت آنها دارد. سردردهای گوناگونی وجود دارند که باعث می‌شوند شخص به شدت پیر به نظر برسد. بعضی از سردردها این احساس را در بیمار به وجود می‌آورند که ریسمانی محکم به دور سر او بسته شده است. پاره‌ای از سردردها در جنوی سر و برخی دیگر در پشت سر هستند. بعضی سردردها مانند میگرن چند ساعت و یا چند روز به يك طرف سر حمله می‌کنند. فشار پشت چشم در همان طرف سر موجب می‌شود که چشم تار و تیره شود و با تصاویر را همراه باشعاع‌های نورانی ببیند. حالت تهوع و استفراغ و اسهال ممکن است همراه آن باشد.

علت سردرد میگرن، مانند بسیاری از سردردهای دیگر، ممکن است مربوط به احساسات سرخورده باشد. اشخاصی که اینگونه میگرنی را دارند به‌طور معمول آدم‌های خوب و خوش‌آیند، اما مایوس و بی‌زاری هستند که همواره تحت فشار یا تسلط بوده‌اند و یا به طریقی مجبور، به‌وفای دادن خود با شرایط بوده‌اند. سردرد، ناشی از خشم ریشه‌دار و احساس گناه احتمالی است. آدم‌هایی که زندگی را آسان می‌گیرند سردرد ندارند. افرادی که روزه‌گزیزی دارند و می‌توانند فشارهای احساسی خویش را تخلیه کنند هرگز چنین دردهایی را به پیشیزی نمی‌گیرند.

بنابر این علاج هر سردردی در ضرورت شناخت علت آن نهفته است. برای این منظور هیپنوتیزم يك روش انتخابی است، روشی که

هم کاوشگرانه و هم درمان کننده است .

در مرحله کاوش ، به منظور تعیین علت وجود سردرد از تکنیک پرسش مربوط به « بلند شدن انگشت » استفاده کنید . بگزارید ضمیر ناخودآگاهتان پاسخ دهد . پس از آنکه مرحله خواب را القاء کردید خود را با پرسش های زیر مورد بررسی قرار دهید :

چگونه از ضمیر ناخودآگاه خود پاسخ « درمان » سردرد را با تکنیک بلند شدن انگشت به دست آوریم ؟

از ضمیر ناخودآگاه خود سئوالات زیر را پرسید :
(پاسخ ها با بلند شدن انگشت مشخص خواهند شد)

- ۱- آیا می توانم از ضمیر ناخودآگاه خود در باره سردرد سئوال کنم ؟ بله خیر غیرممکن نامشخص
- ۲- از بابت چیزی مایوس و بی زار هستم ؟ » » » »
- ۳- آیا دچار تضادم ؟ » » » »
- ۴- سردرد من تقلیدی از کسی در خانواده است که سردرد دارد ؟ » » » »
- ۵- آیا از سردرد خود برای فرار از مسئولیت و وظایف خود استفاده می کنم ؟ » » » »
- ۶- آیا ، در واقع ، برای به دست آوردن احساس هم دردی دیگران از آن استفاده می کنم ؟ » » » »
- ۷- آیا چیز بخصوصی هست که سردرد من را هدف قرار داده است ؟ » » » »

- ۸- آیا نوعی خود - تنبیهی است ؟ » » » »
 ۹ - آیا طرز تلقی من منفی است ؟ » » » »
 ۱۰ - آیا احساسات خود را در درون انباشته می‌کنم ؟ » » » »
 ۱۱ - آیا من فاقد راه‌هایی حقیقی هستم که توسط آنها از شر خصومت‌ها خلاص شوم ؟ » » » »
 ۱۲ - آیا در حرفه خود احساس شایستگی می‌کنم ؟ » » » »
 ۱۳ - آیا من بیش از حد نسبت به همه چیز حساس هستم ؟ » » » »
 ۱۴ - آیا درباره موضوعی احساس گناه می‌کنم ؟ » » » »
 ۱۵ - آیا به بی‌زاری جنسی دچار شده‌ام ؟ » » » »

هر پاسخی از ضمیر ناخودآگاهتان با حقیقت مهمی همراه است.
 هر پاسخ مثبت نشانگر يك نقطه ضعف در زندگانی شما است و با هر جوابی در کی حاصل می‌شود .

تمام پاسخ‌های مثبت مربوط به پرسش‌های بالا ممکن است نمایانگر عوامل پیرکننده در زندگی باشند ، آنها نقش مهمی در پیر نشان دادن شما و ایجاد احساس پیری زودرس بازی می‌کنند ، و حتی نقش پر اهمیت‌تری در کوتاهی عمرتان .

بنابراین برای جوان ماندن و بیشتر زیستن ، چنین نقاط ضعفی را از خود بزدانید به جذبه هیپنوتیک موردنظر خود دست یابید . راحت باشید .
 « عوامل پیرکننده » را بشوید و دور بریزید .

لحظه‌ای که این تنش‌ها را آزاد کنید فشارخون در مغزتان پائین خواهد رفت . بنابراین تصاویری را که هر روز پس از روز دیگر شما را

به ستوه می آورند ، از روی صفحه رادار ذهن‌تان پاک کنید . توسط هیپنوتیزم به خود بگویید هنگامی که از حالت القاء جذبه هیپنوتیک بیرون آمدید سردردتان از بین خواهد رفت ، احساس خوبی خواهید داشت ، و در آینده تنها باید تضادها و دیگر احساسات مزاحم را از ذهن خود بشویید و دور بریزید . به این نحو سردردتان برطرف خواهد شد ، و اگر این سردردها ماهیت جسمانی نداشته باشند ، برای همیشه از شر آنها خلاص خواهید شد .

روند مخصوص انجام این هدف چیست ؟

توصیه من این است : به صندلی خود تکیه کنید و یاروی تخت با زمین دراز بکشید. يك « بسته سرد » باکیسه بخ را روی نقطه تلاقی گردن و جمجمه قرار دهید. و بسته دیگری را روی شبکه خورشیدی بگذارید. منتظر شوک اولیه ناشی از سرما باشید ، زیرا تغییر بزرگی در جریان خون‌تان در حال وقوع است. بعد با هیپنوتیزم به روند طبیعی درمان کمک کنید و به این روند جرأت ابراز وجود بدهید. در این مرحله روند تمرکز چشم روی ناخن انگشت شصت یا شعله شمع ، و يا يك قرص آسپرین (که روی زانوی خود قرار می‌دهید) را انجام دهید . خواب را به شیوه‌ای که به نظرتان بهتر است القاء کنید . آنگاه . . . «رهاکن ۱» را به خاطر بیاورید . ذهن‌تان را از مشکلی که - توسط کنترل علت‌یابی ضمیر ناخود آگاه - برای خود روشن کرده‌اید بشویید و دور بریزید ، همین کار را در مورد دیگر « رفتار عصبی » انجام دهید. به خود ثابت کنید که می‌توانید آن پدیده‌های روان‌تنی‌یی را که در روند پیری دخالت دارند پاک کنید

چگونه هیجان‌ات انباشته شده را آزاد کنیم ؟

پنهان شدن در پشت علائم پریشانی را متوقف کنید ! به یاد داشته باشید که تضاد احساسی در حالت ، انرژی ، طرز تلقی ، و چهره شما متجلی است. در رفتار تان و تنش های موجود در شکم شما ظاهر می شوند. پیرامون قلبتان ایجاد ازدحام می کنند و باعث می شوند که کلاغ های پنهان با چنگال های شان اطراف چشمان شما خط بیندازند . پس چرا این ها را کنترل نکنید ؟ چرا نگاه دزدانه از میان پرده تفکر منفی را کنار نگذارید ؟ چرا به یکباره پنجره ها و درهای سوء تفاهم را به طور کامل باز نکنید و تمام تضادهای موجود را که به طور عمیق در درون شما جای گرفته اند نروید ؟

این حقیقت را بپذیرید که هیجان‌ات شما، خود را جایی در بدن تان نشان می دهند ، و این که شما می توانید مانع این ویرانی بشوید . چرا ناراحتی گوارشی را که منجر به زخم معده یا خارش مقعد یا لکه های پوستی می شود داشته باشیم ؟ چرا بدن خود را با مفاصل منقبض شده پیر می کنید فقط به این سبب که مغزتان از شدت خشم و نفرت باد کرده است ؟ چرا نتیجه کارهای شما باید منجر به آرتروز شود ؟ چرا با وقوع این امر علامت شخصی را که کوچک فکر می کند روی خود بگذارید ؟ چرا طرز تلقی خود را تغییر ندهید و آن هیجان‌ات انباشته شده را

آراد نکنید !

شما احتمالاً شنیده‌اید که مردم می‌گویند، « موقعی که پای شما صدمه می‌بیند، همه بدن شما صدمه دیده است. » این امر در مورد هیجانات نیز صدق می‌کند. هنگامی که از نظر احساسی ضربه می‌خورید همه وجودتان ضربه خورده است. همه چیز به‌طور مرتبط درگیر است! همان‌طور که احساس می‌کنید به نظر می‌رسید و همان‌گونه که به نظر می‌رسید احساس می‌کنید. این به آن معنی است که حالت تعادل ذهنی-فیزیکی شما در حالت موفقیت ذهنی - فیزیکی شما نهفته است. یعنی در مکانیزم ذهنی - فیزیکی شما رمز انباشت يك زندگانی شادتر نهفته است که صفحه کنترل زندگی‌تان را منظم می‌کند و جهت می‌بخشد، و اینکه در درون شما مکانیزمی وجود دارد که بر توانایی‌های طبیعی شما حکومت می‌کند (تیروئید، غدد فوق کلیه، هیپوفیز، و غیره)؛ همچنین آرام بخش‌های طبیعی (سیستم عصبی پاراسمپاتیک)؛ و عناصر عادی کننده؛ و دیگر عواملی که به نوع بشر ثبات روان تنی می‌دهند.

آیا همه این‌ها قابل انباشت مجددند؟ من می‌گویم که شما می‌توانید مشکلاتتان را با هیپنوتیزم... خود هیپنوتیزمی شکست دهید، همان‌گونه که من در مورد خویش چنین کردم. من به شدت احساس می‌کنم که هیپنوتیزم يك عامل خودکنترلی است که به منظور مدیریت بر خود طراحی شده، عاملی که برای تسلط بر زندگانی و حرفه‌تان ایده‌آل است، زیرا می‌تواند به منزله اربابی باشد که به کمک آن از معدن وجود خویش در راه نیل به خواسته‌هایتان بهره‌برداری کنید.

از کجا شروع می‌کنید؟

برای کمک به شما در جهت جوان ماندن و بیشتر زیستن بیایید از تضادها شروع کنیم. بیایید مکانیزم روان تنی را (روان^۱ = ذهن،

1- Psycho = mind, Soma = body

تن = بدن) که هم بدن و هم زندگانی را ناشاد می‌سازد خنثی کنیم. بیا باید طرز تلقی منفی را با طرز تلقی توفیق آمیز، از طریق کنترل ذهن مبادله کنیم. بیا باید، به وسیله هیپنوتیزم، عزم به تغییر را - اگر آنچه که در آئینه می‌نگرید نامطلوب است - توسعه دهیم. بیا باید با اولویت‌ها شروع کنیم.

به خاطر داشته باشید که هیجان نوعی احساس است. حائثی ذهنی است که بدن شما را وامی‌دارد که به طریق ویژه‌ای عمل کند (شادکامی، غصه، عشق، ترس، و مانند آن). از آنجا که نیروهای پنهان بدن و مغز را تحریک می‌کنند می‌توان گفت که هیجان نیرو است. می‌تواند یک نیروی مخرب باشد که، اگر کنترل نشده پیش برود، شمارا زودتر از موقع پیر می‌کند. به این سبب هیجان‌ات منفی یا مخرب باید از میان برداشته شوند.

هیجان‌ات، نیروی محرک طرز تلقی و شخصیت را آزاد می‌سازند. هیجان‌ات نیروهای باورنکردنی‌یی از منابع موجود در عمق وجودتان را آزاد می‌سازند، به نحوی که شما می‌توانید تصویر ذهنی خود را به صورت یک تصویر موفقیت آمیز اجتماعی درآوردید. یا، می‌توانید بگذارید دنیا بفهمد که شما جوانی خویش را به وسیله نشان دادن آن در چهره و بدنتان حفظ کرده‌اید. با استفاده از ابزار حفظ جوانی که در این کتاب مطرح می‌شوند می‌توانید یک برنده باشید و تصویر ذهنی منفی پیرتر شدن را بزدایید. می‌توانید با استفاده از عقل خود برای کنترل حال و آینده خویش از منطقه شکست بیرون آیید. با به کارگیری جادوی مختصر خویش می‌توانید به خوشبختی دست یابید!

هیپنوتیزم می‌تواند در کنترل هیجان‌ات و تفکران به شما کمک کند و به نوبه خود فعالیت‌های شما را تحت کنترل درآورد. با نفوذ در آن قدرت پنهان وجود خود، نیروی پر هیبت ذهن بارور را از بند آزاد خواهید کرد، و به همین سان می‌توانید به آنچه که مایل هستید دست یابید، خواه بیشتر زیستن باشد، یا جوان‌تر ماندن، بر خورداری از ثروت باشد یا قدرت، و خواه افتخار باشد یا آرامش خاطر.

بفرمائید این هم‌شيوه يك ميليون دلاری اجرای کاری بسیار ضروری و حساس.

آیا میل دارید بدانید که چگونه خویش را برای امور بسیار موفقیت‌آمیز تنظیم کنید و برای هر کاری آماده باشید و معذلك خود را تحت کنترل داشته باشید؟ آیا میل دارید که ذهن خود را برای اعمال درخشان و انجام عملیات فوق‌العاده به پیش ببرید؟ پس خواب هیپنوتيك را به طریقی که من به شما آموزش داده‌ام به خویش القاء کنید. آن‌گاه مورد زیر را به آن بیفزایید (به عنوان « هوشیاری » بعد از خواب مغناطیسی به آن رجوع کنید). پس از اینکه حالت گام به گام آرامش القاء گردید به طریقی زیر عمل کنید :

هوشیاری پس از هیپنوتیزم

تكنيك كادچنين است :

بعد از القاء هیپنوتیزم به خود و رسیدن به مرحله رهایی از تنش، چشمان خود را ببندید. به خود بگویید که هنوز تحت هیپنوتیزم هستید، و چشمهایتان بسته‌تر و بسته‌تر می‌شوند، که ناده خواهید شمرد و چشمهایتان حتی کاملاً بسته خواهند شد، و بافرمان « حالا ! » چشمهایتان ناگهان باز می‌شوند، که شما همه چیز را در پیرامون خویش خواهید دید و همه صداها را خواهید شنید - دقیق‌تر و واضح‌تر از آنچه که تاکنون دیده‌اید و یا شنیده‌اید - و بسیار هوشیار خواهید بود، که به نحو درخشانی برای فعالیت ذهنی و فیزیکی آماده خواهید بود.

این است آن عامل شگفت‌آور: به وسیله چنین روشی می‌توانید بیدار و همچنان تحت هیپنوتیزم باقی بمانید .

در این حالت می‌توانید امتحانات دانشکده را انجام دهید، شاهکارهایی را نقاشی کنید ، مجسمه‌سازی کنید ، يك كيلومتر را سریع‌تر بدوید ، ارتفاع

بیشتری بپريد. كتاب بنويسيد ، فروشنده تراز اولی باشيد ، ياكنفرانسی را اداره كنيد. می توانید به طور كامل كلیدی باشید برای هرکاری، از يك مصاحبه مهم گرفته تا فروش اجناس .

این القاء هیپنوتیزم كاملا شما را هوشیار نگاه می دارد و بروضعیت خویش مسلط می سازد. تمام مسیر فرمان به دست شما است. با استفاده از چنین روش يك میلیون دلاری بی می توانید به آینده و هر چه در آینده می خواهید دست یابید. همچنین با چنین شیوه ای می توانید خود را برای جوان ماندن و بیشتر زیستن هشیار نگاه دارید !

هیچ ندامتی در کار برد چنین روشی نداشته باشید ، این اسلحه ای است شخصی و مخفی که نیازی نیست هیچ کس دیگری درباره آن چیزی بداند . هوشیاری پس از هیپنوتیزم می تواند شیوه ای باشد برای پاک کردن ذهن شما از هیجانات و یا پاک کردن ذهن و بدن شما برای انجام هر کاری به طور عالی . می توانید ذهن خود را برای بهره برداری بهتری آماده کنید ، به نحوی که بتوانید از آن ۹۰ درصد توان مغزی خود - که بسیار به قدرت توسط اشخاص عادی مورد بهره برداری قرار می گیرد - استفاده کنید. شما می توانید همه آشفته گی ها را در حصار ی ببندید و یا مانع شوید که این آشفته گی ها ، که تمرکز کامل را ناممکن می سازند ، به ذهنتان راه یابند ، همچنانکه به سوی مناطق پر ارزش سلامتی خویش ، تجارت خویش و یا شغل خویش حرکت می کنید .

یکی از دوستان پزشکم مبانی هیپنوتیزم را به پسرش آموخت و هوشیاری پس از هیپنوتیزم را در مورد وی به کار برد. او، به کمک این شیوه ، سریع خوانی را فرا گرفت . شروع کرد به اینکه با يك نگاه يك صفحه كامل را به ذهن بسپارد . حافظه شگفت آوری را در خویش توسعه داد. دکتر ضمیر ناخود آگاه جوانك را طوری آماده کرد که قابلیت پذیرش زیادی نسبت به نوار خواب^۱ پیدا کرد . نتیجه این آموزش دو جانبه

۱ - Sleeptape - نوار مطالعه خواب - نواری است که دو عمل را

همزمان انجام می دهد ؛ آموزش و همزمان به خواب خوش فرو رفتن را ۲۰۱.

آن بود که آن پسر يك دانشجوی فراتر از ارشد شد و به عنوان محبوب ترین فرد کمپ دانشگاه رأی آورد . او نه تنها آدم بسیار خوش برخوردی بود ، بلکه ورزشکار جوانی نیز بود ، او يك ستاره ممتاز در بین دانشجویان ... يك مغز بود .

جانی دی^۲ . به وسیله هوشیاری پس از هیپنوتیزم خود را به يك مدیر اجرایی ارتقاء دارد . خود را به عنوان یکی از رهبران شناساند و اطمینان به نفس زیادی کسب نمود . نتیجه نهایی کار آن شد که او به ستاره ای در میان پسران بدل شد که همه شرکت های بزرگ برای وی دام می گسترانیدند . با شیرینی و ظرافت با مردم روبرو می شد . بعد از شش ماه کار با يك صنعت نفتی عمده کارفرمایانش نه تنها به توانایی او به عنوان يك فرد ایده آل آگاهی یافتند ، بلکه به شیوه وی در پیروزی در کنفرانس ها پی بردند . او را در سمت قائم مقام ترویج فرآورده ها گماردند . چنین مقدر بود که امروز ، این مرد جوان ، در حرفه انتخابی خود به گونه ای دلپذیر رشد کند و این هیپنوتیزم بود که او را در موقعیتی قرارداد که چنین کند . این هیپنوتیزم بود که او را آماده ساخت تا شکوفا شود و بخش بهره برداری نشده مغزش را بکار گیرد . این ثابت کرد که تنها او فرد منحصر به فرد نبود ، بلکه اگر شما نیز از آنچه که پیشاپیش در اختیار دارید بهره برداری کنید کافی است که شما را به اوج برساند !

چگونه هیجانانگیز شده را آزاد کنیم ؟

انتظار نداشته باشید که هیپنوتیزم را به مثابه قرص مسکن به کار ببرید . هیپنوتیزم آسپیرین نیست که درد شما را برطرف سازد ، و نه جایگزینی برای کار است . به نوبه خود يك ابزار کار است . وسیله ای بسیار کارآمد برای استفاده ، و نه سوء استفاده .

یاری دهنده‌ای ارزشمند است برای هنگامی که فراگیرید که آن را با صداقت و به‌طور مؤثر به‌کار برید. بازیچه‌ای برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت - که در لزوم جوان ماندن و بیشتر زیستن بی‌معنی می‌نماید - نیست. بلکه شیوه‌ای است عالی برای آزاد کردن هیجان‌ات انباشته شده که یاری دهنده عوامل پیرکننده‌اند. این عوامل جوانی را نابود می‌کنند و آن سالهای ارزشمند بهتر زیستن را از انسان می‌ربایند. برای آنکه بدن خود را جوان و مغز خود را از نظر اجتماعی انعطاف‌پذیر نگاه دارید، لازم است خود را از شر احساسات منفی خلاص کنید. باید تنش‌های منفی را آزاد کنید تا ضمیر ناخودآگاه، و همچنین ضمیر خود آگاهتان آزاد باشند تا بدون زنجیرهای خود تحمیلی، کار کنند. آیا شیر بخار را باز کنیم؟ چگونه؟

بفرمائید، این هم ۲۰ شیر بخار. من به بیماران خود می‌گویم که این تکنیک شیرهای بخار، تحت شرایط هیپنوتیزم، مسکن‌های تزیینی ذهنی هستند که می‌توانند خود را به ذهن شما القاء کنند.

۲۰ راه

برای جلوگیری از هیجان‌ات پیرکننده

فرمان لفظی هیپنوتیک

الگوی کنترل شماره ۲۰

توجه: بعد از برقراری شرایط هیپنوتیزم موارد زیر را به خود تلقین کنید.

۱- من حتماً برای حقوق خود به پا خواهم خواست.

مثال: موقعی که کامیون شهرداری زباله‌ها را جمع‌آوری نمی‌کند

صبورانه منتظر نمایند. بعد از يك مدت زمان معقول شهرداری

را خبر کنید! اقدام کنید!

۲ - به‌طور حتم آنچه را که متعلق به من است تقاضا خواهم کرد و به‌دست خواهم آورد :

مثال : فریب خوردگی مداوم حدود را متوقف کنید . موقعی که پیشخدمت فلان رستوران اشتباه مختصری در صورت حساب شما می‌کند ، به‌طور جدی و به آرامی به او تذکر دهید . نگذارید بعد از وقوع حادثه و در جای دیگری احساساتتان خدشه دار شود .

۳ - شرم و حیاء بیجا را متوقف خواهم کرد . حتماً جدی خواهم بود و بر این کار تأکید خواهم ورزید .

مثال : درمورد رؤسا مدهانه نکنید . پیشدستی برای روشن کردن سیگار خانمها را کنار بگذارید . ادب و احترام نقش مهمی در زندگی شما ایفاء می‌کند ، اما هرگز چاپلوس نشوید . اگر می‌خواهید بگوئید ، « برو به جهنم » همین کار را بکنید ، اما آمادۀ رویارویی با نتایج نیز باشید .

۴ - درمقابل کسانی که باعث دلشستگی من می‌شوند فوراً و به‌موقع از خود دفاع خواهم کرد .

مثال : تحقیر خود را متوقف سازید . مقابله به مثل کنید . اگر کسی به شما توهین کرد فوراً جوابش را بدهید . طعنه را به همان نسبت پاسخ دهید . به آنان که با لحن ناخوش آیندی برایتان مطلب می‌نویسند یادداشت شدیدالحن ارسال دارید ، اما کلمات را چنان به کار برید که طرف مقابل بدون ضربه مستقیم شما تأثیر شدید را دریابد . آنان را برای آنکه به خود آیند تکان دهید . آنها از ریخت شما بی‌زار خواهند شد ، اما شما به خاطر آزاد کردن هیجانانتان از زخم روده خود جلوگیری خواهید کرد .

۵ - من حتماً صریح و بی‌پرده سخن خواهم گفت و این مطلب را اعلام خواهم کرد ، حتی به هنگامی که سایر مردم چندان خوششان نیاید .

۶ - من حتماً حاشیه‌نشینی را کنار خواهم گذاشت و در ردیف جلو و در وسط خواهم نشست .

مثال : در کنفرانس‌ها ، مجامع ، و انجمن‌های خانه و مدرسه ، از جایی سخن بگویید که به حساب آید . بگذارید دیگران شما را بشناسند . خودداری از گفتن - آنچه که می‌خواهید - را متوقف کنید . حرف خود را بزنید و نتایج آنی آنرا حس کنید .

۷ - هرگز کسی را غریبه نخواهم دید .

مثال : پنهان شدن در پشت دیوارهای خود ساخته را متوقف کنید . مستقیماً به سوی آدمهایی که نمی‌شناسید قدم بردارد و دست دوستی دراز کنید . لبخند بزنید . هر روز دوستان جدیدی بیابید . به یاد داشته باشید که يك غریبه دوستی است که تاکنون ملاقاتش نکرده‌اید . او رونوشت خود شما است ، او را بپذیرید ، به گونه‌ای که شما خود مایلید مورد علاقه واقع شوید .

۸ - سیاست معایبی و خوش برخوردی خود را در همه موارد رعایت نخواهم کرد .

مثال : جایی که عمل می‌طلبد قاطع باشید . تحرك داشته باشید ! کار را انجام دهید ، زیرا این امر برای آن من درونی شما همان قدر لازم است که برای فایق آمدن بر مشکل .

۹ - بیش از حد اندیشیدن قبل از عمل را حتماً متوقف خواهم کرد .

مثال : موقعی که کاری باید انجام شود ، آنرا انجام دهید ! به ضرورت‌های فوری طبیعی که طبیعت به شما داده است پاسخ دهید . منع خود را از انجام کار کنار بگذارید . اگر اشخاص طفیلی از خانه شما به عنوان پاتوق استفاده می‌کنند و به نوشیدن و خوردن مشغولند ،

بی آنکه برای تشکر از شما درنگ کنند، فریاد بر آورید! منفجر شوید .
به آنها بگوئید که بروند به جهنم ، و توجه کنید به رهایی ناگهانی از
هیجان که این امر مسبب آن است . (ضمن اینکه این کار برای حبیبان
نیز عالی است)

۱۰ - حتما چشم و گوش خود را به روی شادگامی بازخواهم کرد.

مثال : کوچک فکر کردن و کوچک عمل کردن را کنار بگذارید .
بزرگ بیندیشید و عمل کنید ! خنده و شادی همه جا هست ، اگر نسبت
به آن تنظیم باشید . به آن گوش دهید و در کمین آن باشید . چشمان
خود را به لبخندهایی که در انتظار روشن کردن چهره شما است که به
شما خوش آمد گوید باز کنید .

۱۱ - هنگامی که خوشحال هستم حتما خوشحالی خود را در گفتار،
کردار ، و عمل نشان خواهم داد .

۱۲ - حتما از گذشته بیرون خواهم آمد و برای امروز و فردا
زندگی خواهم کرد .

مثال : از آن بشکه لجن هیجانان بیرون آید. جنگیدن دربردهای
دیروز و زنده کردن شکست های دیروز را متوقف کنید . این عمل فقط
باخت نصیبتان خواهد کرد و آسیب های گذشته را به یادتان خواهد آورد.
دیروز رفته است، بنابراین به عقب برنگردید ! آینده بسیار ارزنده را در
پیش روی دارید ، بنابراین مداوماً به سوی آن حرکت کنید.

۱۳ - جنگیدن با همه چیز و همه کس را - درجایی که می دانم چنین
نبردهایی از ابتدا بی ثمرند - حتما متوقف خواهم کرد.

مثال: شما نمی توانید همه چیز را تغییر دهید، پس این کار را فراموش
کنید! به جلو بروید! نسبت به این حقیقت که تحریکات غیر بارور سبب
بروز عکس العمل های منفی و ناخواسته و موجب پیری زودرس شما

خواهند شد ، هوشیار بمانید. این گونه تحریکات تعادل روانی و فیزیکی وجودتان را به هم می زند .

۱۴ - « حتماً آه و ناله سردادن » را متوقف خواهیم کرد .

مثال : گله و شکایت تنش ها را تخفیف نمی دهد ، بلکه آنها را درهم می آمیزد و تشدید می کند. لحظه ای که ذهن شما منفی بشود بدن تان در یک ناحیه افت خواهد داشت. چهره تان نا کجا آباد هیجانات می شود. به نقابی تهاجمی و عبوس ، و میدان کارزاری از دردهای تصنعی خود تحمیل مبدل خواهد شد. گله و شکایت دوستان شما را دلتنگ و دشمنانتان را دلشاد می کند و اگر باید به کسی درددل کنید سراغ آدم رازداری بروید. افکار خود را بیان کنید و بعد آن را فراموش کنید. مثبت عمل کنید! تغییر کنید! خود را وفق دهید!

۱۵ - حتماً با جریان به پیش خواهیم رفت

مثال: باشد کلمی داد و ستد داشته باشید و همواره لبخندی بر صورت خود نگاه دارید ، زیرا این يك علامت تجاری است که می گوید ، « من را بهتر بشناس . می توانم دوست شما باشم . » اگر به آه و ناله سردادن ادامه دهید ، شکست ، امضاء خود را با خطوط پیری بر روی چهره تان خواهد گذاشت . چنین خطوطی علامت نابودی را در بردارند.

۱۶ - هرگز روی شکست نخواهیم ماند .

به این مطالب این طور بنگرید: این مطلب درست است که شکست سقوط به همراه دارد . شما را از نظر احساسی از هم می درد. يك عامل پیرکننده است . این نیز صحت دارد که شکست برای موفقیت امری حیاتی است، بنابراین از شکست هر روز به عنوان فرصتی برای پیشرفت استفاده کنید ، زیرا خواهید دانست که چگونه از عهده شرایط مشابه

در آینده بر آید. به پیش بروید، مطلب انجام شده و تمام است، بنابراین هرگز روی شکست امروز نمایند.

۱۷ - اگر عادات بد دیگران باعث آزارم شوند حتماً به آنها خواهم گفت.

مثال: اگر نسبت به تو تون حساسیت دارید و یک نفر دود سیگار خود را دائماً به صورتتان می‌دمد، از جای خود تکان نخورید. به آن شخص بگویید سیگارش را خاموش کند!

۱۸ - جنتلمن بودن در همه مواقع را قطعاً کنار خواهم گذارد.

مثال: موقعی که در یک محل عمومی در کنار دری ایستاده‌اید که بگذارید خانمی اول برود، و او عمداً در را به صورت شما می‌کوبد، به عمد در را بار کنید و بگویید که فکر می‌کنید او چیست. آن هیجان‌ات را آزاد کنید! آنقدر در خود نگاه ندارید تا تبدیل به زخم معده شوند و شما را از درون بخورند.

۱۹ - در درون من قدرت است.

مثال: شما بیش از آنچه که فکر می‌کنید هستید و هر چیزی را که برای موفقیت نیاز دارید ذهن و جسمتان ذخیره می‌کنند... اگر آن منابع طبیعی را به نحو صحیح به کار برید. این منابع همچنین می‌توانند به شما در جوان ماندن و بیشتر زیستن کمک کنند، مشروط بر آنکه آنها را تحت کنترل قرار دهید. به خویشن آن نوع تفکر را که می‌گوید «در درون من قدرت است!» تلقین کنید، و «خود» تازه‌ای را که پرورش می‌دهید نظاره کنید. به هدف خود در جهان نایل شوید! از طریق خود - کنترلی به آرزوهای خود دست یابید.

۲۰ - من خود هیپنوتیزمی را - نه تنها به منظور آزاد کردن

هیجان‌ات ، بلکه به سبب هر عامل دیگری که در این کتاب ذکر شده که به جوان‌تر ماندن و بیشتر زیستن توسط خود - کنترل منجر می‌شود - قطعاً به کارخواهم برد.

چرا خود را کنترل نکنید !

چرا از تله‌های زندگانی اجتناب نکنید ؟ چرا به آن آسودگی و آرامش خاطر و درجه تندرستی که از درون می‌آید دست نیابیم ؟ چرا حالت موفقیت به خود نگیریم که ما را آماده نبل به موفقیت کند ؟ چرا به جای ناله سردادن و به‌گونه‌ای منفی در تابلوی پیری افسرده به نظر رسیدن و عمل کردن ، از خنده سود ببرید که دستگاه تنفس‌تان را فعال می‌کند. چرا از شیوه‌ای استفاده نکنید که شمارا بارورتر و کارآمدتر کند ؟ چرا قابلیت برخورداری از بینش و درک بیشتری را نداشته باشید ؟ چرا قابلیت افزایش کنترل احساسات و تغییر روند زندگی خود را نداشته باشید ! شما می‌توانید ! می‌توانید این کار را به وسیله هیپنوتیزم انجام دهید ، بنابراین چرا این کار را از امروز شروع نکنید !

تغییر زندگی خود را شروع کنید. اگر کمک از راه دیگری را سراغ ندارید از هیپنوتیزم، برای انجام این کار بهره‌جوید. یاد بگیرید که فشار عصبی را خنثی کنید و از عمل برای شکست آن استفاده کنید. یاد بگیرید که در حالی که درد دارید لب‌خند بزنید و در بالای ترس‌های خود قرار بگیرید. نقاط ضعف احساسی خود و چیزهایی که روانتان را از هم می‌درند نمایان کنید. نگرانی را از خود دور سازید ! خود را برای رویداد عظیم زندگانی گرم کنید و در حالی که این کار را می‌کنید حالت خود را حفظ کنید.

استفاده از بیش از فقط ۱۰ درصد از مغزتان را شروع کنید. آن «مغناطیس‌های جوانی» شگفت‌آور را که می‌توانند شما را به تندرستی، ثروت ، و زندگی شادتری رهنمون شوند - به کار اندازید. از کنترل ذهن بهره بگیرید ، با اعتقاد کامل به اینکه می‌توانید از هیپنوتیزم برای کمک

به خود برای جوان ماندن و بیشتر زیستن استفاده کنید . آماده و مایل و قادر باشید که این کار را انجام دهید ، و آن زندگی دلپذیری را که در آرزویش هستید خواهید داشت ! شما به خود - تسلطی ، خود - اطمینانی ، خود - انکابی و موفقیت دست خواهید یافت و از طریق هیپنوتیزم به آنها نایل خواهید شد

از آن «مغناطیس های جوانی» موجود در مغز بهره برداری کنید . از هیپنوتیزم برای کنترل تندرستی و عقب راندن زمان استفاده کنید . از آن « آرام بخش درونی » فزاینده که فیزیولوژی شما را دوباره جوان می کند استفاده کنید . آن کلیدهای رمزی دروازه سرزمین همیشه جاوید را به کار گیرید ، زیرا آنها کارخانه های قدرت ، کنترل های مرکزی ، و دکمه های جادویی پی هستند که باید - به منظور تبدیل جایزه طلایی ظرفیت بالقوه بشر به یک مفهوم فیزیولوژیکی و صدور نسخه برای یک زندگانی بهتر - فشار داده شوند .

اگر می توانید از طریق هیپنوتیزم به طول عمر و زندگانی شادتری دست یابید ، چرا از ضمیر ناخود آگاه و سیستم خودکار بدن و هیپوتالا - موستان در جهت منافع خویش بهره نبرید ؟ چرا یک خط ارتباطی هیپنوتیک برقرار نکنید که از طریق آن خود تلقینی و کنترل را اعمال کنید !

چرا روشی برای به کار انداختن شبکه این مکانیزم شگفت آور ، در هر موقع که مایل هستید ، نداشته باشید ؟ چرا قادر نباشید ، حتی در میان حالت اضطراری ، به خود بگویید : « آرام ! رها کن ! » و بعد به نحوی آرام و با خویشتن داری کامل با شرایط دشوار روبرو شوید . تنها با استفاده از مغز خود می توانید به این مقصود دست یابید . می توانید توسط « مغناطیس های جوانی » و هیپنوتیزم این کار را انجام دهید . می توانید با کنترل ذهن به این هدف نایل شوید و دنیای جدیدی به روی شما گشوده خواهد شد ، به گونه ای که در مورد من چنین شد !

بیشتر زندگی خواهید کرد! بیشتر دوست خواهید داشت. دلبذیرتر،
بانشاط‌تر، و فہیم‌تر خواهید شد. در حالی به سوی آینده به پیش می‌روید که
علایم معدودتری از گذر عمر را با خود حمل می‌کنید. ذهن و جسم‌تان
بیدار خواهند شد! از آزادی بزرگتری لذت خواهید برد و سالهای
جوان‌تر خود را طولانی خواهید کرد، و بلوغ و کمال بالقوه خویش
را به فعل در خواهید آورد:

با استفاده از هیپنوتیزم می‌توانید از سرچشمه نیروی ذهن بهره‌مند
شوید. می‌توانید از تمامی آن نیروهای محرك پنهان شده که می‌توانند
شما را به گونه‌ای دلبذیر به سال‌هایی مرقی برسانند، استفاده کنید. این
را قبلاً گفته‌ام؟ حق با شما است! و دوباره و دوباره آنرا خواهم گفت.
از کنترل ذهن استفاده کنید و دوباره آغاز شدن زندگانی خود را تماشا کنید!
من این کار را کردم. شما نیز می‌توانید!